МАЙ 2000

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

КРЕПКИЕ МУСКУЛЫ ДАРОМ

7 женщин в твоих трусах

СуперСтар
Программа на вырост

Что урчит в животе?
Это наша с тобой анатомия

В салат – лицом!

35 способов соблазнить кого хочешь

КРАСИВЫЕ ФИНТЫ • ПОЛЕЗНАЯ ВЫПИВКА • ЙОГА ОТ НЕРВОВ

4 606895 000062

Прежде всего военный секрет.

Итальянское совершенство разработки и швейцарский высокотехнологичный механизм, корпус сделан из нержавеющей стали. Сертификат водонепроницаемости, выданный F.O.S.F. (Строго ограничено количество в 1500 единиц. Panerai Luminor придал времени непревзойденность, ручной завод, водонепроницаемость до 300м, с хронометром.) Для мужчин, которые ценят различия.

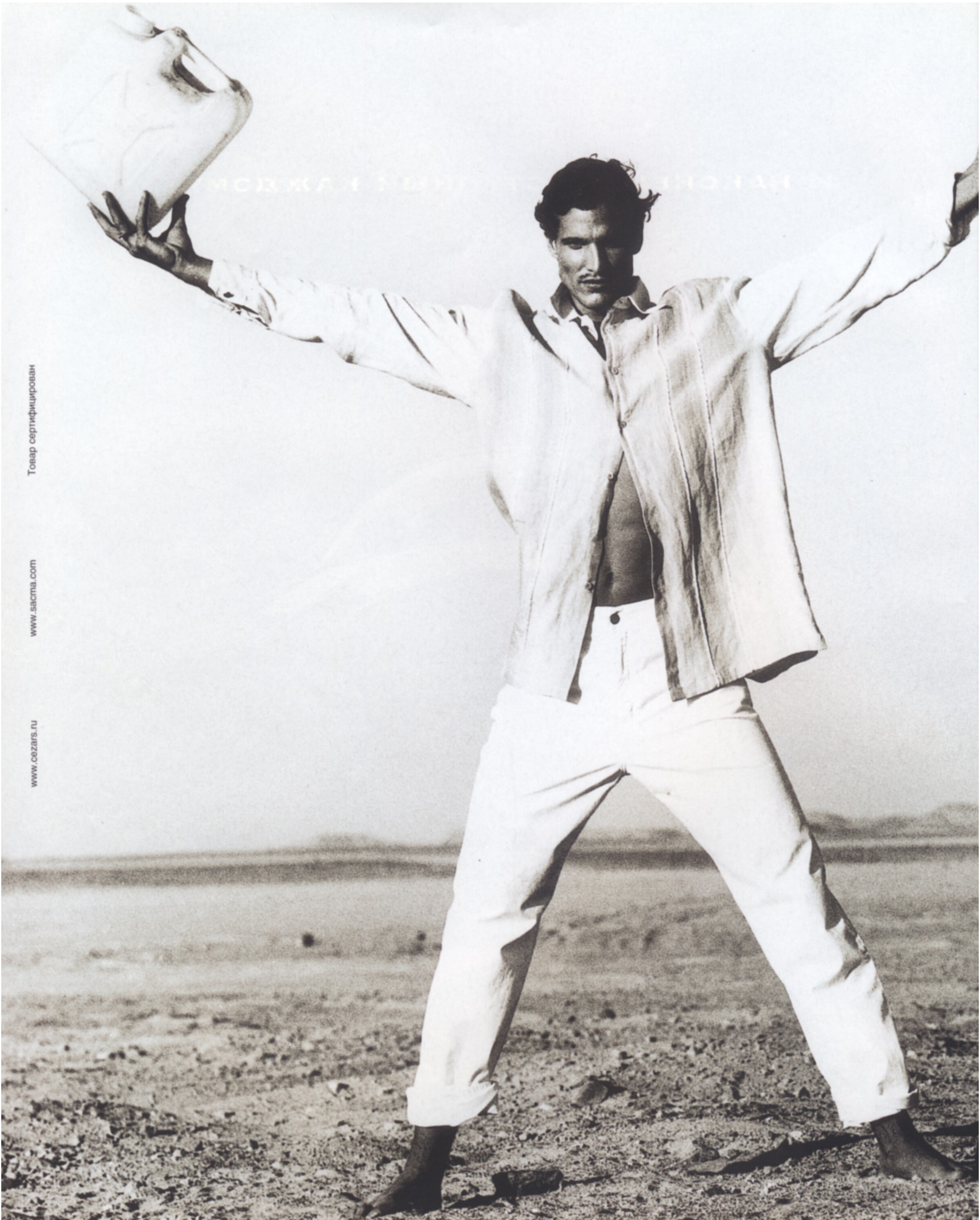
LOUVRE
Кузнецкий мост, 19, тел.: (095) 921-0172;
Петровский Пассаж, Петровка, 10, тел.: (095) 292-9047; ТЦ «Охотный Ряд», Манежная пл.,1, тел.: (095) 737-4503

И НАКОНЕЦ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ.

TM

OFFICINE PANERAI

Где идеи воплощаются в жизнь.



Товар сертифицирован

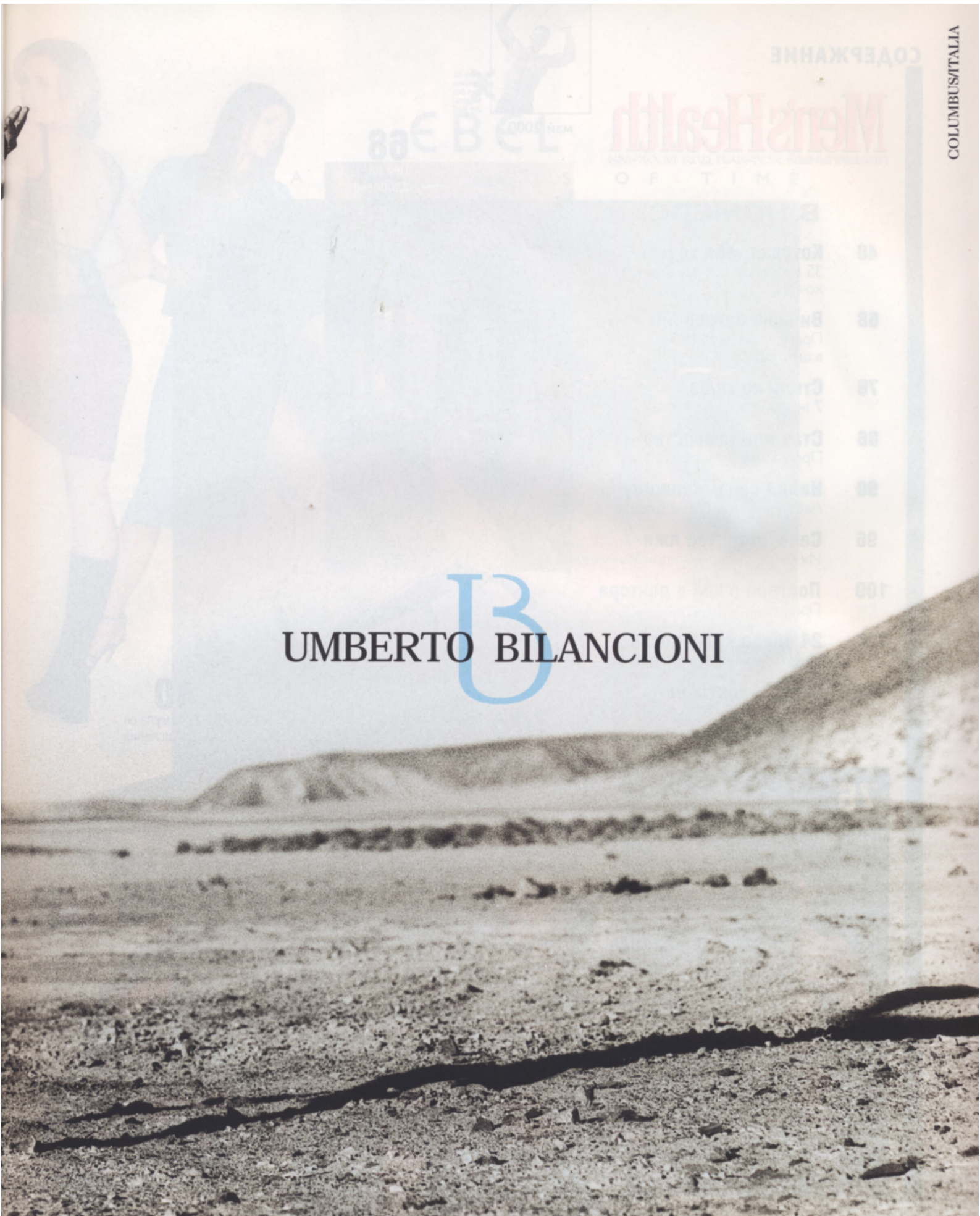
www.sacma.com

www.cezars.ru

CEZARS

Член Российской Ассоциации
«Дистрибьюторов эксклюзивных товаров»

г. Москва: "UMBERTO BILANCIONI": ул. Никольская, д. 25, Торговый центр " Наутилус" , 4 этаж, тел: 937 23 89,
"ЦЕЗАРЬ": Бережковская наб., д.2, гостиница "Рединссон-Славянская", 1 этаж, тел: 941 86 49,



COLUMBUS/ITALIA

"ЦЕЗАРЬ": г. Москва, Олимпийский пр-т, д. 18/1, гостиница "Ренессанс", тел: 931 90 00 доб. 2423,
"ЦЕЗАРЬ": г. Нижний Новгород, ул. Октябрьская, д. 9, 1этаж, тел: (8312) 30 79 45.

Фото на обложке: Wes Bell, Модель: Jim Buol

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН
май 2000

в номере:

40 **Которая тебя хочет?**
35 способов соблазнить кого хочешь.

68 **Винный погреб МН**
Правильное вхождение в штопор.

76 **Стиль по ха/бэ**
7 женщин в твоих трусах.

86 **Стар или суперстар**
Программа на вырост.

90 **Найди свою женщину**
Лабиринт с видом на будущее.

96 **Секс-детектор лжи**
Их чисто сердечные признания.

109 **Поиграй с ней в доктора**
Приятная диагностика.

126 **24 удара ниже пояса**
Никакого членовредительства.

132 **Стресс-контроль**
Йога. Расслабься по полной схеме.

68 Пей на здоровье

40 Формула ее вычисления

109 Все твои-мои трещинки

76 Нефиговые листочки

96 Не правда ли, мадам?

126 Все удары по наследству

EBEL

THE ARCHITECTS OF TIME

ГАРРИСОН ФОРД И ЕГО SPORT CLASSIC

фото Ганс Гиссингер

www.ebel.com

Модель "Sport Classic XL" из стали и золота. Водостойкость - до 50 метров. Международная гарантия - 5 лет.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935–7790.
Москва, Кутузовский пр–т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 249–4363.
Москва, Манежная пл., 1, ТЦ «Охотный ряд», магазин «Mercury», тел.: (095) 737–8353.
Москва, Бережковская наб., 2, г–ца «Рэдиссон–Славянская», магазин «Mercury», тел.: (095) 941–8929.
С.–Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». Тел.: (812) 329–6577.

отдел дистрибуции: (095) 941–8411.

СОДЕРЖАНИЕ

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

13 **Письмо редактора**
Познакомимся?

14 **На связи**
Письма читателей.

16 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, секс, питание, книги и куча полезных советов.

33 **Мужской разговор**
Ну, да. Я не ангел.

36 **Отрыв**
Не пасуй!

52 **Самочувствие**
Это наша с тобой анатомия.

64 **Сильно стильно**
Из-под пятницы — суббота.

84 **Про питание**
В салат — лицом.

92 **Карьера**
12 способов пролететь со свистом.

104 **Профилактика**
Без дрожи в коленках.

112 **Качалка**
Крепкие мускулы даром.

139 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье.

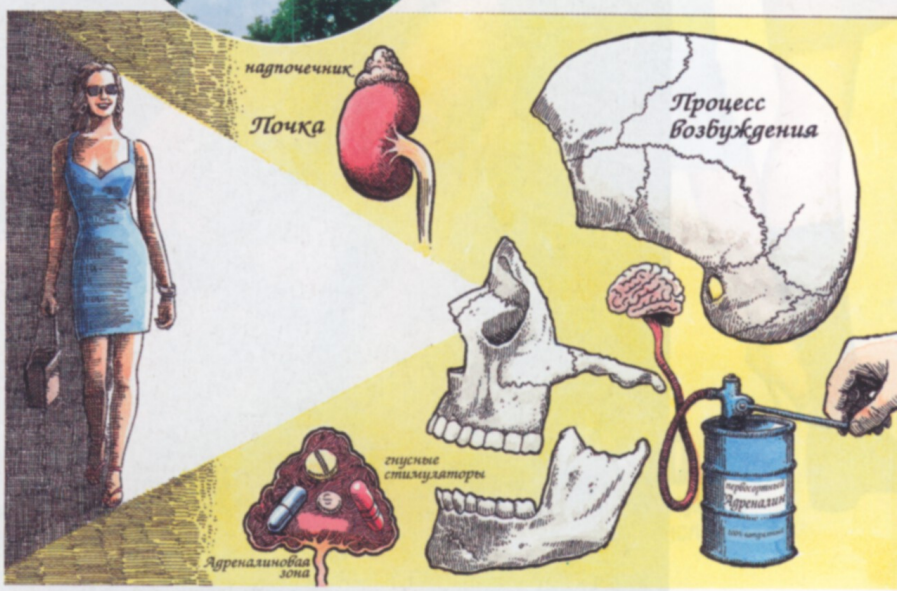
143 **События**
Что было, что будет.

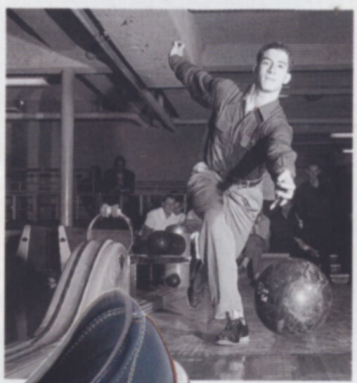
144 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

146 **Постскриптум**
Майкл Джексон: как пользоваться солнцезащитными средствами.

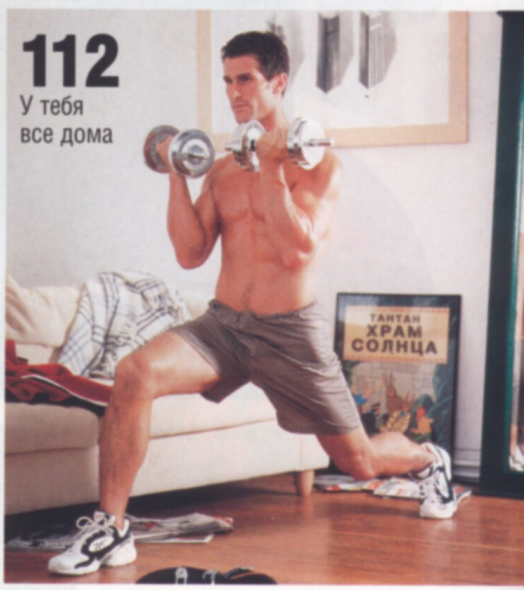
16
Элементарно
Балансировать в пространстве, бросить курить и не толстеть, сбрить лишнее и пособачиться с киской

36
Ноги — в руки





52
По сути тела



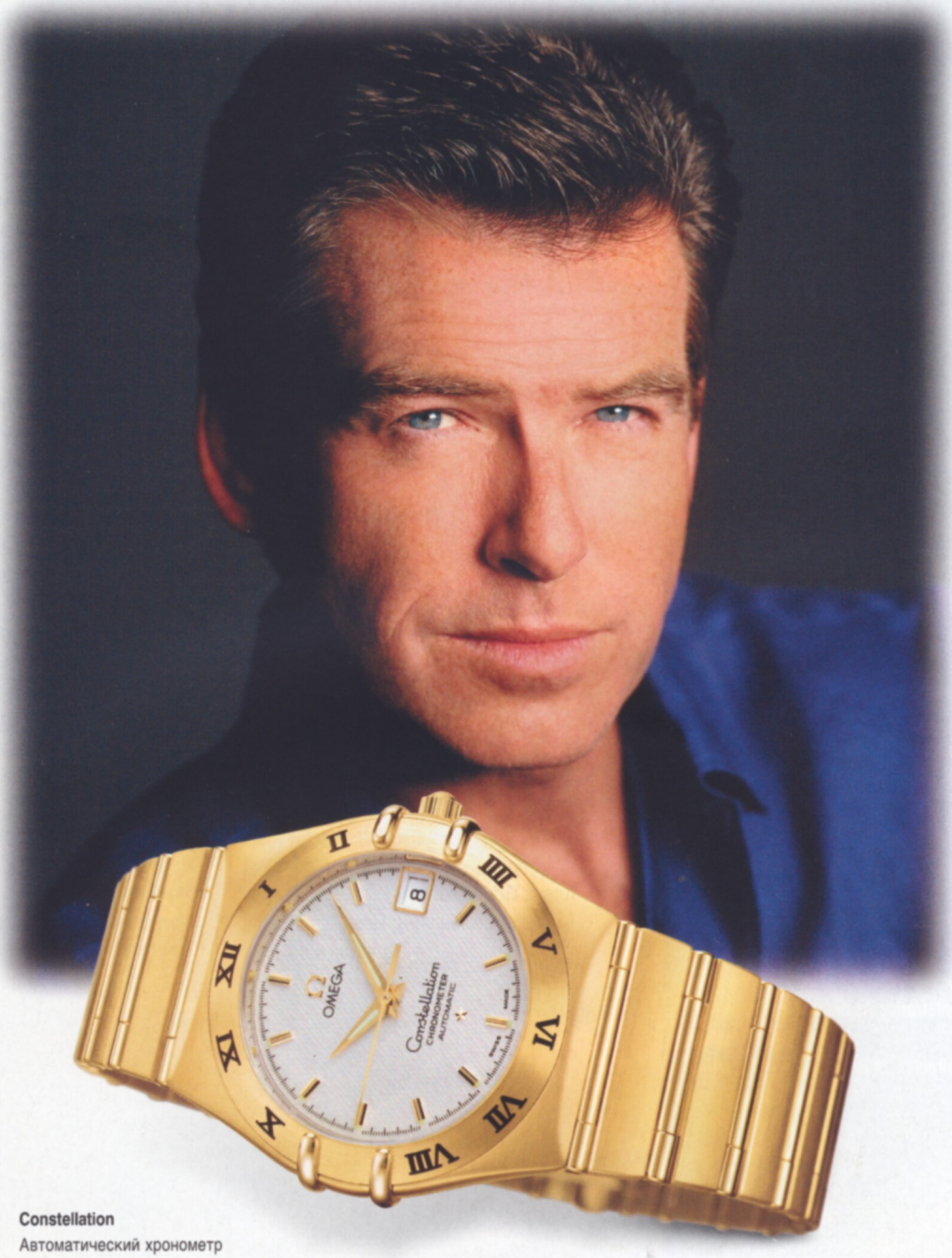
112
У тебя все дома

92
Нет уж, увольте!

64
Грамотная отвязка

Выбор Пирса Броснана

www.omega.ch



Constellation
Автоматический хронометр

Ω OMEGA
my choice

Сервис-центр "Омега" Москва, 1-я Тверская-Ямская, 6 Тел.: (095) 250-56-86

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director, Vice President Ed. Fones
Executive Editor David Zinczenko
Managing Editor Bill Stump
Director of Operations Fran Luther
Associate Editor Mariska Van Aalst
Assistant Editor Tracy Erb
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Administrative Assistant Jessica Wrigth
Senior Vice President
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ №77-1555)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1. Тел.: 232 1750,
факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

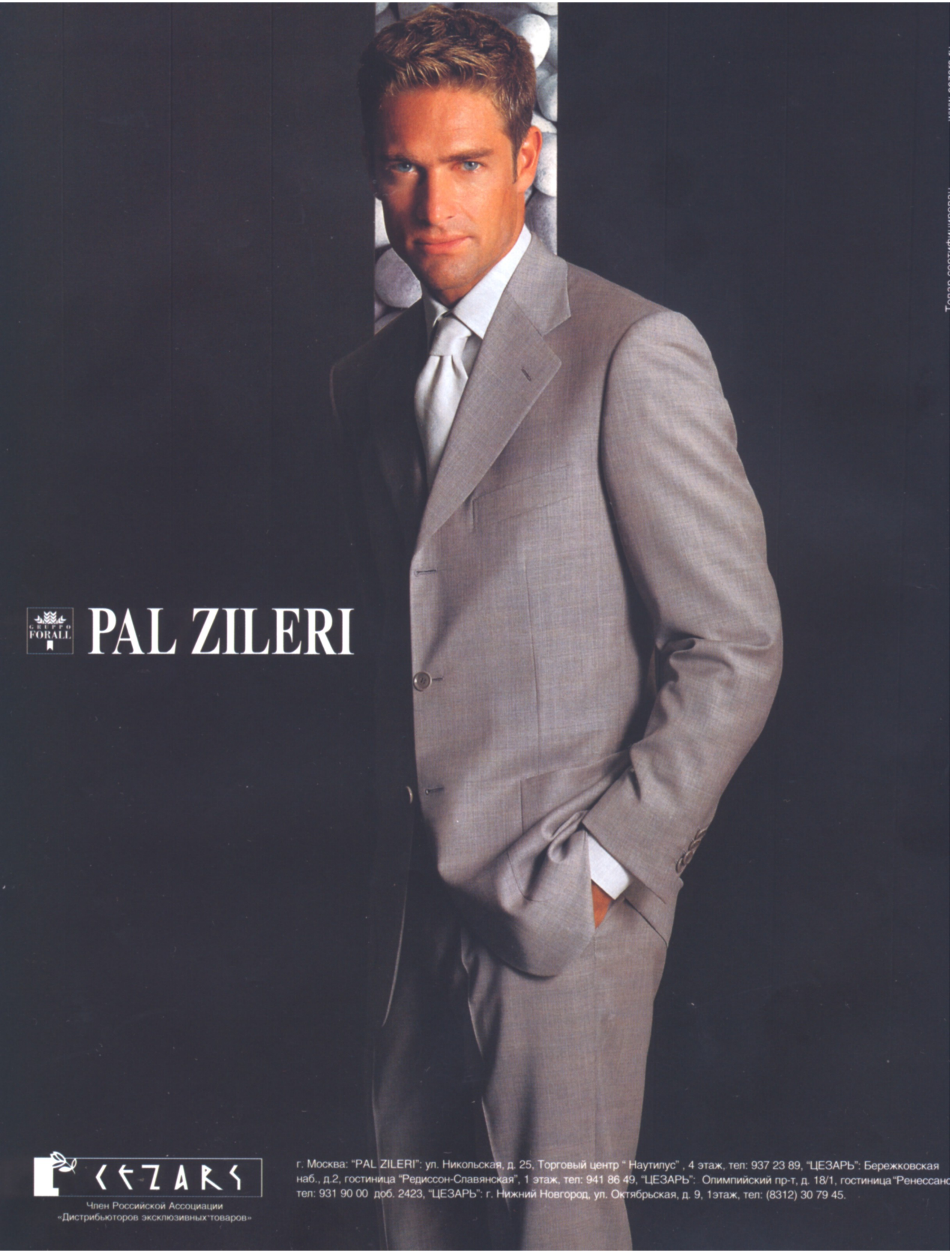
Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Виктория Мусса
Стилист
Марина Семенова
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Евгения Щипалова
Ассистент редакции
Хатуна Кобиашвили

Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Алексей Трясков, Антон Минский, Алена Полосухина, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Иван Третьяков, Константин Юрик

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: **Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Бакунина**
Шеф-редакторы: **Елена Мясникова, Эллен Фербеек**

DOLCE & GABBANA
БУТИК "DOLCE & GABBANA", КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ, 31, ТЕЛ.: 249-9159



Товар сертифицирован

CEZARS

Член Российской Ассоциации
«Дистрибьюторов эксклюзивных товаров»

г. Москва: "PAL ZILERI": ул. Никольская, д. 25, Торговый центр " Наутилус" , 4 этаж, тел: 937 23 89, "ЦЕЗАРЬ": Бережковская наб., д.2, гостиница "Рединссон-Славянская", 1 этаж, тел: 941 86 49, "ЦЕЗАРЬ": Олимпийский пр-т, д. 18/1, гостиница "Ренессанс тел: 931 90 00 доб. 2423, "ЦЕЗАРЬ": г. Нижний Новгород, ул. Октябрьская, д. 9, 1этаж, тел: (8312) 30 79 45.

**Илья Безуглый,
главный редактор**

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

В жизни всегда есть место подвигу. Во всяком случае у нас в редакции для подвигов обычно бывает места более чем достаточно — почти полтораста страниц. И буквально на каждой вы можете увидеть следы нашей готовности к самопожертвованию. Вот, например, материал «Моя анатомия». Грег Гатфилд, редактор американского издания Men's Health в период работы над этой статьей буквально вывернулся наизнанку. И к тому же лично посетил больше 20 врачей различных специальностей. (Хотя для Грега, по его собственным словам, навестить врача — все равно что поцеловаться с собственным папой. То есть в исключительных случаях это приходится делать, но каждый раз чувствуешь себя странновато.)

Идем дальше. «Винный гид». То еще испытание. Судите сами: до написания в редакцию было привезено 32 бутылки вина, красного и белого. Сдали обратно 18. А как вы хотели — мы же обязаны были протестировать все, о чем пишем. Зато теперь можем авторитетно утверждать: вино полезно. Факт. И даже на съемках моды мы были готовы на все для родного издания. Сниматься в исподнем? Да пожалуйста! Хоть и совсем без.

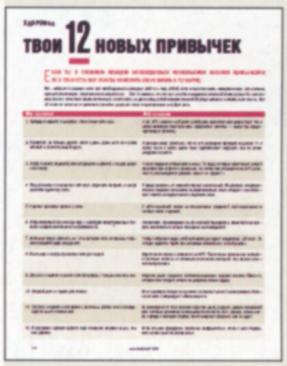
Но тут мы слегка притормозили — данный подвиг остался незавершенным. И это, наверное, к лучшему. Для демонстрации мужского белья мы нашли решение куда более изящное, чем публичное разоблачение всего редакторского состава.

Чтобы сделать журнал информативным и полезным, нам пришлось проверить на практике много непростых вещей: какие фразы нельзя говорить девушкам при знакомстве в баре, можно ли вывихнуть ногу, неправильно ударяя по футбольному мячу, и сколько времени неподготовленный человек может провести в «позе лотоса». И всякий раз мы использовали в качестве подопытных экземпляров самих себя.

P.S. при подготовке номера ни один подопытный редактор не пострадал.

НА СВЯЗИ

Ваш журнал я начал покупать летом прошлого года, когда до предела обострились отношения с женой. С тех пор я находил в нем ответы на свои вопросы.


ТВОИ 12 НОВЫХ ПРИВЫЧЕК

Пожалуйста, не уменьшайте число материалов о женщинах. В мартовском номере за 2000 год очень заинтересовала статья «Твои 12 новых привычек». В 10-й привычке вы даете совет съедать два яблока ежедневно для уменьшения веса. Но я и так слишком худой. Можно мне есть яблоки — или лучше воздержаться, чтобы не похудеть еще больше?

Сергей, 46 лет

После статьи в рубрике «Отрыв» о капоэйре в апрельском номере по ночам не сплю, не ем (и днем тоже), общаюсь со всеми исключительно с помощью танцев, некоторые не так понимают. На вопрос «как дела?» отвечаю: «Аше, брат, полное Аше...» Только все это ни грамма не помогает, и к капоэйре я не приблизился ни на шаг, а все потому, что ни одна справочная в Питере не может дать вразумительного ответа о месте пребывания хотя бы кусочка секции или координатах Центра ИНБИ. Посему огромная просьба: я пришел к выводу, что вы все знаете (ну или почти все) — напечатайте эти координаты. Заранее огромное спасибо

Антон, Питер

Телефоны ИНБИ-клуба

Москва	**(095) 975 1347**
Орел	**(08622) 3 6922**
Краснодар	**(8612) 33 3068**
Уфа	**(3472) 60 4049**
Пенза	**(8412) 62 0397**

По моему, то, что вы делаете, — это цинично. В момент, когда страна переживает такие кризисы, когда столько настоящих проблем вокруг — для вас не существует вопроса важнее, чем каким дезодорантом нужно мазать подмышки. Стыдно, господа из глянца. И не по-журналистски!

Игорь, Москва

Капоэйра

Очень приятно провожу время за чтением вашего журнала. Просто отдыхаешь душой — перестает существовать куча проблем, связанных с уходом из Вооруженных Сил на заслуженную пенсию, квартирным вопросом и т.д. Хочется начать новую жизнь, похожую на ту, которая смотрит на меня с ваших обложек, сменить комбинезон на хороший костюм, галстук... И хотя ничто не заставит меня поменять свои любимые «казаки» на туфли, я все равно надеюсь, что у меня в мои 33 года все еще впереди.

Андрей Туренков, Вологда

Мне вы нравитесь. Я буду вас читать. Я доверяю вашим советам. Я смеюсь над вашими шутками. Я разглядываю ваши картинки. Я покупаю то, что вы рекомендуете.
По-моему, я стал образцовым читателем. (Вот уж чего никогда от себя, непостоянного скептика, не ожидал.)
Но и вы стараетесь — это невозможно не признать. Я очень люблю, когда вы придумываете что-нибудь такое, чего нельзя найти больше нигде. Странные съемки, дикие заголовки, литературные пассажи с тройным подтекстом... Спасибо за все.

Дмитрий, 30 лет, Калуга

Приз в этом месяце выиграла счастливая девушка.

Хочу от всей души поблагодарить вас за статью «И никаких погибших летчиков!» (март 2000).
Мой друг пять лет назад развелся с женой, которая категорически запретила ему видеться со своим сыном, а потом вообще переехала. Огромных трудов стоило отцу найти своего ребенка — и он встретил его лишь спустя пять лет. И каково же было его состояние, когда мальчик сказал ему: «Ты не мой папа. Мой папа разбился на самолете, когда я был совсем маленьким». С тех пор тема семьи, отцов и детей стала определенным табу для моего друга. Все мои попытки заговорить с ним на эту тему заканчивались скандалом. И тут появилась ваша статья. Так как мы с ним работаем в одной компании, то я просто оставила однажды утром раскрытый журнал на его столе. В тот же день он поехал к своему сыну и все ему рассказал — теперь у них хорошие, добрые отношения.
А несколько дней спустя мой друг принес мне обручальное кольцо... И теперь я счастлива.

С любовью. Ира, Ставрополь

Теперь Ира сможет отдарить своего приятеля, презентовав ему взамен комплект для сауны от FINNHUS (настойка «Мята», щетка комбинированная, лента для массажа из сезаля, лента для массажа с деревянными шариками). Для получения приза нужно связаться с редакцией по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

Товар сертифицирован

TEST DRIVE

ПРОБНЫЕ ПОЕЗДКИ В АВТОСАЛОНАХ ДИЛЕРОВ BMW

ВПЕРВЫЕ В РОССИИ – TEST DRIVE

С марта месяца - беспрецедентная акция в автосалонах официальных дилеров BMW. Вам еще никто не предлагал ничего подобного. Совершите пробную поездку по улицам города с представителем фирмы-дилера и на собственном опыте убедитесь в преимуществах BMW. Дополнительная информация по телефону горячей линии: 720-6666, а также в автосалонах дилеров.

Вы уже сейчас можете приобрести эти автомобили у официальных дилеров

АВТОDOM, Москва
Тел. (095) 943 30 28
Факс (095) 943 25 15

ЕВРОСИБ СЕРВИС
С.-Петербург
Тел. (812) 314 78 70
Факс (812) 314 24 32

ООО фирма «БАКРА»
Краснодар
Тел. (8612) 68 69 31
Факс (8612) 68 37 35

Омский автоцентр «ТИТАН», Омск
Тел. (3812) 24 18 91
Факс (3812) 22 03 13

АРТЕКС, Москва
Тел. (095) 258 33 72
Факс (095) 241 44 11

ТРАНСТЕХСЕРВИС
Казань
Тел. (8432) 42 65 11
Факс (8432) 42 65 41

АВТОМИР
Екатеринбург
Тел. (3432) 61 61 19
Факс (3432) 61 72 14

АВТОЛЮКС
Тюмень
Тел. (3452) 22 91 12
Факс (3452) 22 91 12

АРБАТ-АВТО, Москва
Тел. (095) 332 02 43
Факс (095) 333 53 16

АВТОМОБИЛИ БАВАРИИ
Пермь
Тел. (3422) 65 64 00
Факс (3422) 65 15 95

СОЧИ АТО
Сочи
Тел. (8622) 66 15 75
Факс (8622) 92 33 41

АЛДИС
Тольятти
Тел. (8482) 35 09 75
Факс (8482) 34 38 67

БАВАРИЯ, Москва
Тел. (095) 252 53 66
Факс (095) 252 11 49

АВТОМОБИЛИ БАВАРИИ
Н. Новгород
Тел. (8312) 75 91 59
Факс (8312) 37 23 37

АВТОПУНКТ
Магнитогорск
Тел. (3511) 37 52 81
Факс (3511) 37 16 21

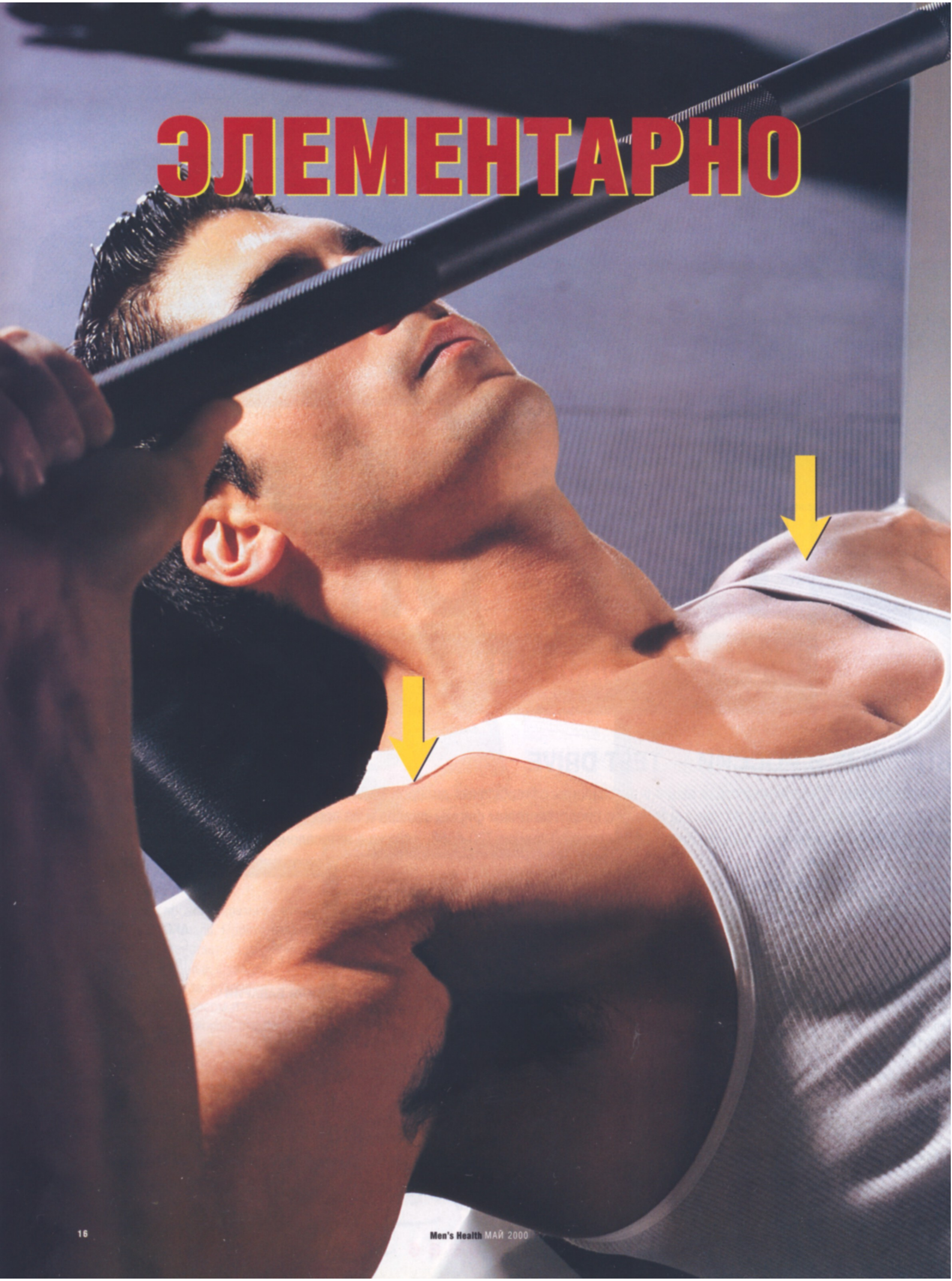
АКСЕЛЬ-МОТОРС
С.-Петербург
Тел. (812) 351 19 28
Факс (812) 356 04 38

БАВАРСКИЙ МОТОРНЫЙ ЦЕНТР, Новосибирск
Тел. (3832) 25 58 45
Факс (3832) 25 58 45

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ (095) 720 6666

С удовольствием за рулем

ЭЛЕМЕНТАРНО



Хочешь такие? Делай так

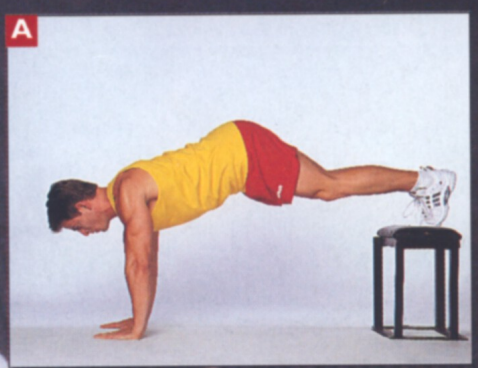
В САМОМ ШИРОКОМ СМЫСЛЕ

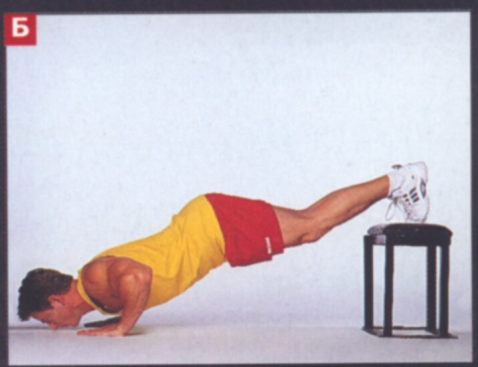
Широкая грудь — один из основных показателей физической мощи мужчины. Приятно, что в этом вопросе ты никак не зависишь от капризной генетики. Даже самую узкую грудь всегда можно существенно увеличить в объеме. Ширина и мощь груди зависят прежде всего от развития большой и малой грудных мышц — это те самые мышцы, при хорошем напряжении которых ты можешь отстреливаться от врагов пуговицами с собственной рубашки.

В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Для тренировки грудных мышц тебе нужен тренажер для жима лежа. Начни с подъема штанги над собой так, чтобы гриф находился над твоей головой (А). Теперь медленно опускай штангу по наклонной к грудной клетке и приостанови ее в десяти сантиметрах от груди (Б). Следи за тем, чтобы твои локти находились как можно ближе к корпусу — чем шире расставлены локти, тем меньше развиваются грудные мышцы, потому что основная нагрузка приходится в таком случае на трицепсы и плечи.

Выполни три-четыре подхода по 10 упражнений в медленном темпе.





ДОМА

Отжимания от пола также развивают мышцы груди, но для большей эффективности упражнения его стоит выполнять, положив ноги на возвышение — диван, скамейку, стул (А). Согнув руки в локтях, опустись к полу и задержись в этом положении на 4 с, прежде чем начать отжимание (Б). Кстати, это упражнение подходит не только для тренировки груди — оно помогает укрепить и защитить слабую поясницу.

Выполни три подхода с максимально возможным числом отжиманий.

Фото: Svend Lindbaek

ФИТНЕС

Здоровая норма

Как ты думаешь, сколько за твою голову (и все прочее) заплатили бы вербовщики американских футбольных команд?

Не гадай — можешь проверить. Есть способ приблизительный: если тебе случалось, присев у стойки в баре, тут же полететь на пол вместе с треснувшим под тобой табуретом, значит, ты можешь попробовать свои силы в американском футболе и, не исключено, заработать пару-тройку миллионов. А есть способ и более точный — сверить свои параметры с требованиями, которые предъявляет молодым игрокам известный футбольный скаут Стивен Остин.

	Квотербек	Защитник
Рост, см	190,5	190,5
Вес, кг	100	111
Жим от груди штанги весом 102 кг, раз	15	23
Бег на 40 ярдов (36,5 метра), с	4,8	4,75
Прыжки в высоту с места, м	0,84	0,84

Ну что? Совсем пал духом? Ладно, не расстраивайся. В качестве утешительного приза можешь сравнить свои результаты с физкультурными нормативами для отечественных учениц пятого класса средней школы.

Бег на 1000 метров	6 мин. 20 с
Прыжок в длину с места	145–150 см
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	14 раз
Подъем туловища из положения лежа (скручивание) за 30 с	14 раз

Правда, жить стало веселее и приятнее?

СЕКС

Налей ей-ей...

Откуда берутся внеплановые беременности? Известное дело — слишком много выпивки и очень слабое освещение.

Насчет освещения — возразить трудно, а вот по поводу выпивки ученые из Университета Джона Хопкинса, проводившие соответствующие исследования, имеют собственные соображения. «Даже небольшое количество алкоголя, выпитое женщиной в течение месяца, может снизить ее способность к зачатию вдвое, — считает руководитель исследования Розмари Хопкинс. — Дело в том, что довольно часто алкоголь снижает способность оплодотворенной яйцеклетки закрепиться в матке». Результаты исследований также свидетельствуют о том, что сочетание кофеина с алкоголем еще больше способствует процессу естественной контрацепции. Впрочем, не нужно слишком полагаться на этот способ предохранения и в придачу к шампанскому и кофе стоит прикупить еще упаковку-другую презервативов.

МИФ

Если я брошу курить, то сразу потолстею

Страхи по поводу того, что, бросив курить, ты удачно начинаешь карьеру борца сумо, — весьма и весьма преувеличены.

Согласно результатам масштабного исследования, недавно опубликованного в Journal of the American Dietetic Assosiation, далеко не все бросившие курить набирают лишний вес. Те же, кто набрал 2-2,5 кг, обычно возвращаются к своему прежнему состоянию уже через год, не прибегая ни к каким экстраординарным мерам. В целом же бросальщикам, склонным к полноте, следует ограничивать себя в высококалорийной пище и сладких напитках на протяжении полугода после завязки.

Ах да, еще одно приятное известие напоследок: не самые заядлые курильщики (те, кто выкуривает 24 и менее сигарет в день), бросая эту дурную привычку прибавляют не более 1,5 кг веса, если тратят на тренировки всего лишь два часа в неделю.

Фото: Stone, Image Bank, CORBIS

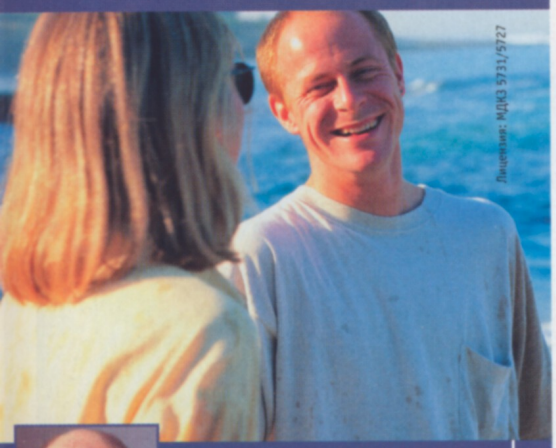
Louis Vuitton. Кожа Epi.

★ EURO RSCG

Продукция Louis Vuitton продается исключительно только через сеть собственных магазинов: Paris • Monaco • Tokyo New York • Los Angeles • Hong Kong • Beijing • London Brussels • Rome • Milan • Madrid • Munich • Düsseldorf Geneva • Zurich • Sydney *http://www.vuitton.com*

LOUIS VUITTON

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС



Лицензия: МДЗ 5731/5727

до...

Лазерная трансплантация

Имплантация искусственных волос

Комбинированные операции

Трансплантация собственных волос

и ПОСЛЕ

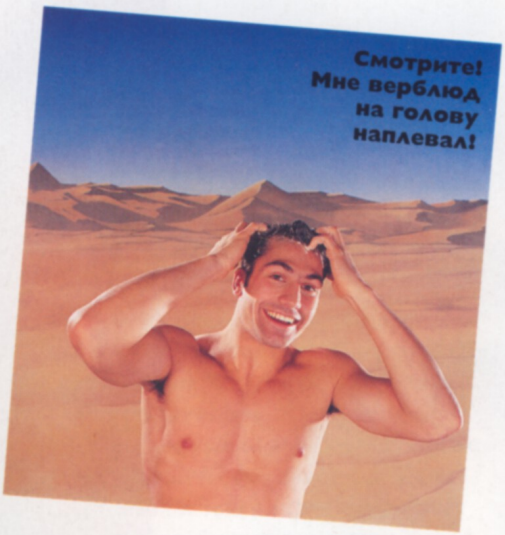
Последствия естественного выпадения волос у мужчин после «определенного возраста» можно исправить с помощью трансплантации волос. В Медицинском центре доктора Минкина первыми в России стали выполнять такие косметические процедуры, и за прошедшие почти 6 лет собственные волосы вновь обрели тысячи мужчин. При трансплантации волосы переносят из донорской зоны самого пациента. Узкая полоска кожи на затылке дает от 400 до 1500 микротрансплантатов (не более 1 мм в диаметре), что позволяет заполнить волосами зону значительного размера. Каждый микротрансплантат закрепляется в сделанные лазером или микроскальпелем отверстия под углом, соответствующим естественному росту волос. Эта простая процедура длится всего 2-4 часа, под местной анестезией. Через 2-3 месяца волосы начинают расти и остаются уже на всю жизнь, так как фолликулы затылочной зоны наиболее устойчивы к облысению. Для получения большей густоты волос или при очень значительном облысении показаны операции по уникальной (проводятся только в Медицинском центре доктора Минкина) комбинированной методике. Наряду с собственными волосами пациенту имплантируются искусственные волосы, которые ничем не отличаются от настоящих, держатся много лет, но, естественно, не растут.

Тел.: (095) 939 8606, 939 8608, 939 8511, www.minkin.ru

НОУ-ХАУ

Головомойка всухую

Отсутствие воды — не повод ходить с грязной головой. Есть способ быстро привести волосы в порядок, даже если ближайшая ванная комната расположена в трехстах километрах зюйд-зюйд-вест.



Отправляясь в путешествие, прихвати с собой емкость с заранее приготовленным раствором — ложка шампуня на стакан воды. Теперь ты просто можешь в любое время вылить эту смесь себе на волосы, тщательно вытереть их полотенцем и высушить — шампуня будет достаточно, чтобы удалить грязь с шевелюры, но недостаточно, чтобы волосы склеились в крысиные хвостики.

ПСИХОЛОГИЯ

Одеяние вождя

Французские социологи провели недавно забавный опыт. К группе пешеходов, уныло мающихся у сломанного светофора, подходил актер, несколько секунд оценивал ситуацию, после чего решительно устремлялся через дорогу.

Так вот, в тех случаях, когда на актере были надеты джинсы со свитером, за ним следовало лишь 25% пешеходов. А когда актер был одет в дорогой офисный костюм, за ним послушно устремлялись 90% всех кукующих у перекрестка.
Этот эксперимент лишний раз подтвердил непреложную истину: солидный костюм автоматически повышает статус человека в глазах окружающих.

ЗВЕРСТВА

Как собачиться с кисой

Подруга уверена, что на свете нет более безобидного и очаровательного создания, чем ее персидский Зяма?

У тебя на этот счет может быть собственное мнение. Потому что после вашего с Зямой короткого выяснения отношений больше неприятностей будет у тебя, а не у него. Хвост поболит и перестанет, а царапина, нанесенная кошачьими зубами или когтями, может долго ныть и воспаляться. В двух из каждых трех случаев «общения» с кошкой человек оказывается инфицирован бациллой Rochalimea henselae, живущей в полости рта кошачьих и вызывающей у человека фелиноз — болезнь кошачьей царапины, проявляющуюся нагноением ранки, увеличением лимфоузлов, высокой температурой, а иногда и сыпью. Пораненное место нужно промыть водой с бактерицидным мылом, и, если спустя два дня оно еще будет опухшим, нужно бежать к врачу — за порцией антибиотиков.

Фото: Girl Ray, CORBIS, Stone

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Эксклюзивный дистрибьютор в России – компания «Селдико» : Тел. : 232 64 65, факс : 232 64 66.

ПОЛЕЗНЫЕ ИГРУШКИ

Срезатели

Посчитай, сколько ты тратишь ежегодно на пену, гели, сменные лезвия и прочие бритвенные причиндалы. А теперь прикинь, сколько ты сэкономишь за пятилетку, купив современную электробритву.

▶ **Panasonic ES8068**
Пять минут заряжаешь — час бреешься. Потом еще пять минут и снова час...

▶ **Philishave HQ 5421**
Учитывает все особенности твоего лица. Причем совершенно бесшумно.

▶ **Philishave HQ 6890**
Можно подержать под струей воды — корпус водонепроницаем.

▶ **Braun Interface**
Трехдневная щетина? Не волнует. А заодно и височки можно подправить триммером.

ФИТНЕС

Почему ты не тянешь

Если перед силовыми тренировками ты каждый раз делаешь упражнения на растяжку, то, возможно, в этом и кроется причина того, что ты никак не можешь толкнуть 100 кг от груди.

«Уже двадцатиминутная растяжка мышц приводит к значительной потере силы, — таково мнение физиотерапевта, профессора Арнольда Нельсона. — После растяжки мышцы автоматически расслабляются и не способны в течение ближайших часа-полутора на эффективную работу с весом. Кроме того, это мышечное расслабление также негативно влияет и на скорость твоей реакции — она становится на 70–80% ниже».

Поэтому перед силовыми упражнениями лучше выполнять разминку, связанную не с растяжкой, а с разогревом мышц — бегать, прыгать через скакалку, крутить педали велотренажера.

САМОЧУВСТВИЕ

Кина не будет

Решив порадовать ее сегодня вечером, ты купил билеты на крутейший фильм. А она, вместо того чтобы прыгать до потолка от радости, пребывает в плохом настроении: капризничает, дуется и отказывается идти куда бы то ни было.

Не заводись, а дай ей часок поваляться на диване. Исследователи Квебекского университета после нескольких лет экспериментов выяснили, что повышающееся к концу рабочего дня кровяное давление у мужчин снижается уже спустя несколько минут после возвращения домой, в то время как большинству женщин для этого требуется не меньше часа.

Так что если ты планируешь на вечер какие-нибудь совместные мероприятия, постарайся, чтобы они начинались не раньше, чем через полтора часа после ее возвращения с работы.

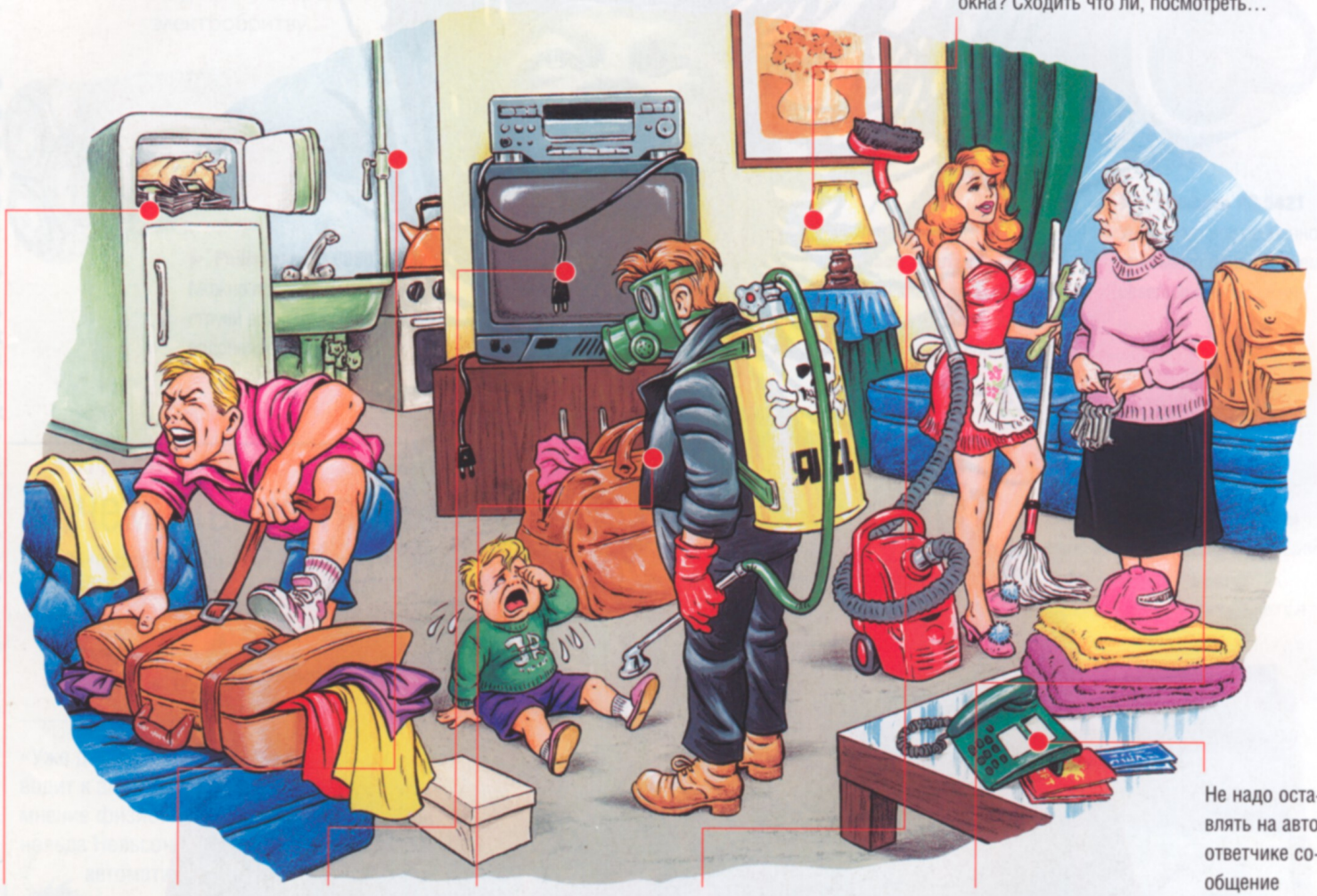
Иллюстрация: Kelly Alder; фото: CORBIS

edgar.davids
THERMAL DRI-FIT TOP
С ОДЕЖДОЙ, КОТОРАЯ НЕ ПРИСТАЕТ, РАССТАТЬСЯ НЕВОЗМОЖНО.
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ТАКТИКА

Все ушли на фронт

Быть такого не может. Тебе все-таки удалось выкроить две недели на отдых, и ты теперь имеешь полное право смыться из этого города к пальмам, пляжам, дружелюбным папуасам… Вот свезло, так свезло. Правда, желательно, чтобы за это время покинутое тобой жилище было обезопашено от недружелюбных папуасов местного разлива и всяких прочих неприятностей. Что нужно сделать в последние пять минут перед отъездом, чтобы ехать в отпуск с тяжелыми чемоданами, но с легким сердцем.



Хотя холодильник и похож на сейф, не надо класть туда на сохранение крупные суммы наличных. Эта народная хитрость давно известна всем ворам, и они ныряют в морозилку буквально с самого порога.

Перекрой вентили на трубах с водой и газом: и то и другое может ненароком утечь, потом хлопот не оберешься.

В обязательном порядке отключи от розеток все электроприборы в доме. На всякий пожарный случай.

Если у тебя дома по ночам последнее время кто-то шуршит, пищит или топает, самое время вызвать убийственную службу. Как бы там ни уверяли работники тараканоморок, их составы порой душераздирающе действуют не только на насекомых и грызунов. Безопаснее, чтобы после обработки квартира некоторое время пустовала.

Из десяти женщин девять уверены, что перед отъездом самое время учинить генеральную уборку. Хотя это совершенно нелогично сразу по трем пунктам: во-первых, нет времени, во-вторых, в этом доме сейчас и без того достаточно беспокойно. А в третьих, к моменту вашего возвращения все опять будет пыльным и немытым. Убеди ее, что полезнее будет сейчас сесть и подумать, куда вы могли засунуть билеты и паспорта.

Не зря же ты с ней вежливо здоровался в подъезде весь прошлый год и вовремя платил взносы на покраску грибка во дворе. Попроси соседку-активистку забирать во время отъезда твои газеты, письма и рекламные проспекты — затаренные почтовые ящики также служат наводкой для квартирных воров.

Не надо оставлять на автоответчике сообщение о том, что ты уехал в отпуск. Для воров, специализирующихся на предварительных обзвонах, эта запись будет равнозначна приглашению «Заходите, люди добрые, несите из квартиры кто что хочет!»

Иллюстрация: Влад Лесников

ТРЕНИНГ

Полный баланс

Ясное дело, тебе не так уж часто приходится отплясывать танец маленьких лебедей на кончиках пальцев. Так может, и не стоит осваивать этот тип балансировки?

Возможно, ты прав. Если не учитывать, что иногда приходится вставать на цыпочки, чтобы дотянуться, например, до вазы с цветами на шкафу или, скажем, баскетбольной корзины. Хорош же ты будешь, если потеряешь равновесие именно в этот момент. Впрочем, мы уже о тебе позаботились, подобрали несколько несложных упражнений, которыми мастера йоги обычно приводят в равновесие свое тело и мысли.

Поза сосредоточенности. Это упражнение помогает наладить связь между мозгом и мышцами, которые задействованы в процессе балансировки. Встань прямо, руки по швам, ноги слегка расставлены. Взгляд — перед собой. Немного наклонись вперед, не отрывая пяток. Сконцентрируй внимание на коленях и ступнях. Уяснил, какие именно мышцы работают, чтобы тело сохраняло равновесие? Отлично. Теперь отклонись назад. Чем глубже ты сосредоточишься на механизме работы мышц, отбросив все посторонние мысли, тем четче отпечатается это в твоем подсознании, и при необходимости удержать равновесие в той или иной ситуации команда из мозга поступит быстрее.

Поза аиста. Встань прямо. Руки по швам. Взгляд — в произвольную точку прямо перед собой. Теперь медленно поднимай правую ногу, пока ступня не достигнет верха икры левой ноги. Зафиксируй это положение на 30–60 секунд, а потом медленно опусти ногу. Повтори то же с левой ногой. Когда появится легкость в выполнении, проделай то же самое, заложив руки за голову (смещение вверх центра тяжести усложнит процесс удержания равновесия).

Поза тушканчика. К этому упражнению приступай, когда второе упражнение не вызывает у тебя ни малейших затруднений. Встань прямо. Руки ладонями вниз — вперед параллельно полу. Взгляд — в точку перед собой. Медленно поднимись на носках. Не падаешь? Прекрасно. Теперь попробуй медленно присесть на корточки, не опуская пяток так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Зафиксируй положение на 15–30 секунд. Затем выпрямись и опусти пятки. Чем безукоризненней ты совершаешь это упражнение, тем больше вероятность когда-либо увидеть тебя на сцене Большого театра.

ДИАГНОСТИКА

Не пальцем делаем

Хочешь проверить свою плодовитость?

Просто приложи друг к другу указательные или безымянные пальцы левой и правой рук и сравни их длину и ширину. Чем больше разница, тем меньше у тебя шансов на обильное потомство.

Мужчины с ладонями и пальцами разного размера имеют меньше шансов на отцовство, чем те, у кого обе руки симметричны. И без всякой мистики — просто за развитие кисти рук отвечает тот же ген, которые регулирует размер яичка с этой стороны. А большая разница в величине яичек нередко ведет к проблемам с зачатием.

Фото: Stone

КНИГИ

Иванов Ю.
НАШ ЛЮБИМЫЙ КОФЕ
Изд-во «Русич», Смоленск, 1999 г.
Из всех систем будильников, изобретенных вечно спешащим куда-то человечеством, наименее садистская — чашечка кофе в постель. Особое спасибо за это дальним родственникам Александра Сергеича Пушкина — эфиопам, не прошедшим в свое время мимо диких и невзрачных деревец с довольно невкусными ягодами. Чем хороша данная книга — одна из сотен, написанных о кофе? Пожалуй, универсальностью. Фанат кофе найдет в ней массу исторической информации и экзотических рецептов — от напитков до десертов и выпечки на основе кофе. Любитель этнического своеобразия получит неплохое представление о том, как варят и потребляют этот напиток напиток финны, берберы и прочие друзья степей, лесов и гор. Не останутся разочарованными поклонники технического прогресса на собственной кухне (кофеварки и -молки всех систем и назначений + фильтры для воды) и педанты, желающие точно знать, сколько белков, углеводов, жиров и прочих веществ, поступает в их организм с каждым глотком. Словом, автор изрядно потрудился, не поленившись даже составить алфавитный указатель ингредиентов, входящих в почти 600 рецептов, приведенных в книге.

Нагаев В.
В ЛАБИРИНТАХ СЕКСУАЛЬНОГО РАЗНООБРАЗИЯ
Изд-во «Астрель», АСТ, М., 2000 г.
Чего бы такого новенького написать о сексе? Сногсшибательный вопрос. Особенно если учитывать, что никаких (в том числе и половых) контактов с инопланетянами пока еще официально зарегистрировано не было. С одной стороны, хочется искренне позавидовать автору, который может ответить на такой вопрос самому себе, прежде чем сесть за написание соответствующей толстой и умной книги. С другой стороны, любые книги про секс, хоть и не расходятся нынче как горячие пирожки, но охотно приобретаются населением с регулярностью сахара, соли и спичек. Не чужд пока еще россиянам секс. И небезынтересен. Вот и славно!
В свете всего вышесказанного, основным критерием оценки произведений научпопа в этой области является отсутствие пошлости в повествовании. Еще одна положительная характеристика — систематизация материала. Ну то есть когда вопросы о вуайеризме и триолизме не перемежаются в самом произвольном порядке с ответами об избиении жен и о правилах боевой окраски ресниц, а занимают свое место в строгом соответствии с подробным оглавлением. Так вот, обоим этим положительным качествам эта книга соответствует. Поэтому сюда и попала.

Юнацкевич П., Кулганов В.
ПСИХОЛОГИЯ ОБМАНА
Изд-во «Атон», СПб., 1999 г.
Обмануть или быть обманутым? О, Гамлеты родимой Федерации, вам предназначена эта книга. По скользкой дорожке пошли авторы. Повествуя о технологиях обмана — от финансовых пирамид до бытового свинства, — они считают, что никогда нельзя быть уверенным в результате. Ну, в смысле, то ли ты научишь хорошего человека быстро раскалывать всяческого рода жуликов и проходимцев, то ли повысишь квалификацию последних? Может, поэтому и есть оговорка в названии. По поводу честного человека. Ему-то эту книгу и рекомендуем.

ПРАКТИКА

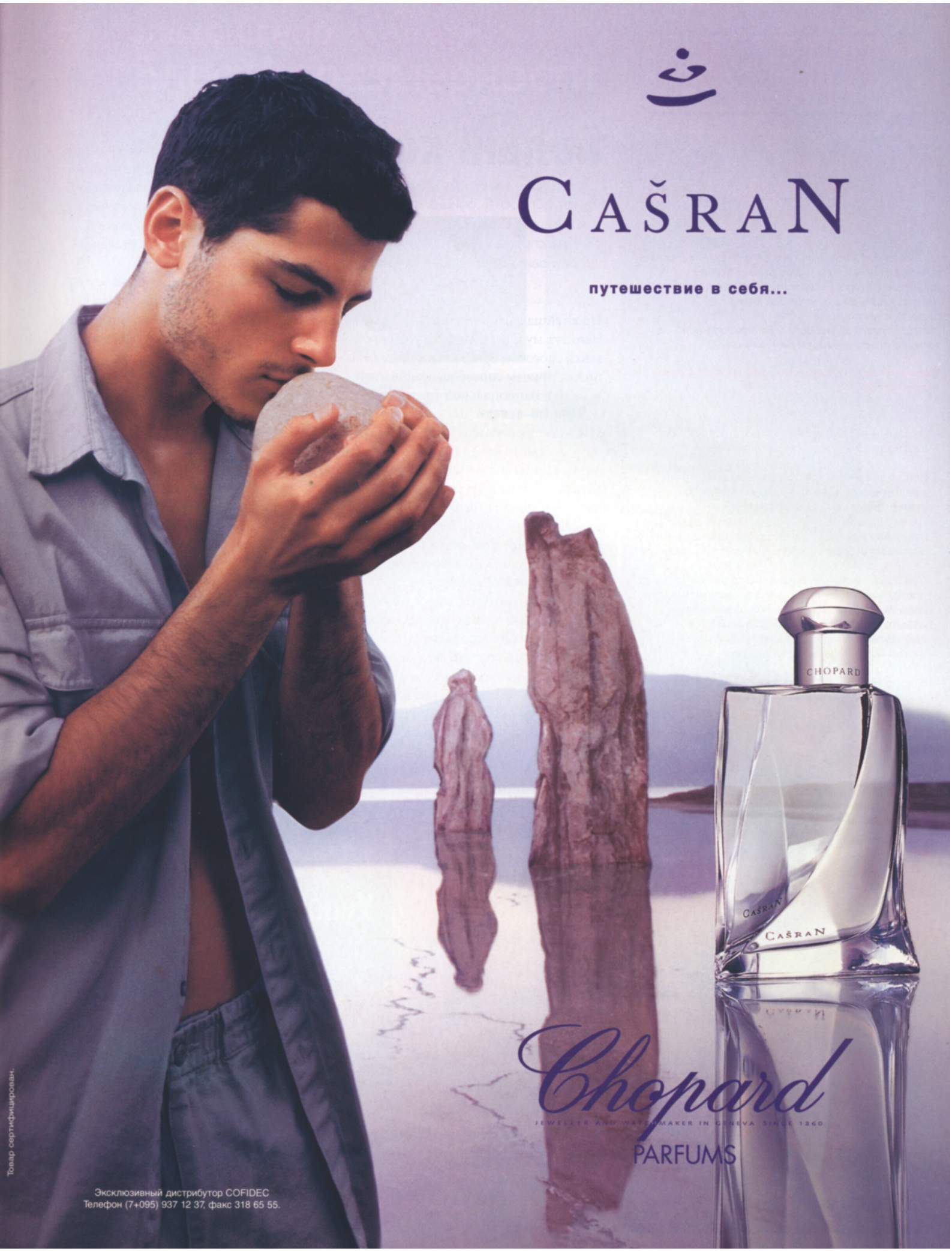
У аппарата на проводе

Некоторые любят разговаривать по телефону. Другие не то чтобы любят, но терпят. А у третьих горестно екает сердце всякий раз, когда эта дурацкая машинка опять начинает трезвонить.

Телефон не всегда был рядом с человеком — это технологическое открытие развитой цивилизации. Неудивительно, что с ним всегда столько хлопот и сложностей.
▶Когда наберешь номер, подожди 7–8 гудков. Если повесить трубку раньше, велик риск

того, что на другом конце провода к ней подлетел кто-то запыхавшийся. Но и многочисленные гудки (больше 10) воспринимаются как настырные. Если ты уверен, что на месте кто-то есть, подожди и перезвони снова.
▶Телефон всегда звонит именно в тот момент, когда ты чем-то страшно занят. Этикет требует: прекращать разговор — прерогатива того, кто звонит, а отвечающий должен безропотно мозолить ухо трубкой, пока звонящий всласть не набеседуется. Единственный выход из положения — произнести фразу типа: «Извините, но меня срочно требуют по другой линии. Могу я перезвонить позже?» Перезвонить, конечно, придется, но уже ты будешь иметь моральное право закруглять затянувшуюся беседу. А вот просить звонящего самому повторить звонок невежливо.
▶Дурные новости не стоит передавать по телефону. Лучше сообщить их лично. Дело в том, что телефонный разговор не обеспечивает достаточной эмоциональной поддержки собеседнику.
▶Если телефон звонит у тебя в машине, то при желании продлить беседу лучше припарковаться у обочины. С каждым годом автопроисшествий, связанных с использованием мобильных телефонов за рулем, становится все больше.

Фото: Reuters


CAŠRAN
путешествие в себя...
CHOPARD
CAŠRAN
CAŠRAN
Chopard
JEWELLER AND WATCHMAKER IN GENEVA SINCE 1860
PARFUMS
Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC
Телефон (7+095) 937 12 37, факс 318 65 55.
Товар сертифицирован.

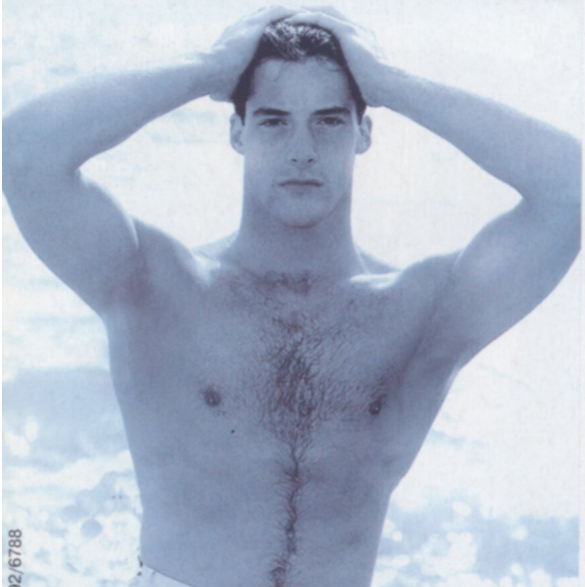
MEDСИ
КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР "МЕДСИ"

Вы работаете в интенсивном напряженном режиме?
У Вас нет времени на насыщенный отдых?
Вы устали от стремительного ритма нашей жизни?
Хотите, чтобы весна принесла Вам радость и молодость?
Хотите обрести активность, жизнерадостность, хотите стать сильным и мужественным?

Вас приглашает Клинико - диагностический центр "МЕДСИ".

- Опытные специалисты обследуют Вас по самым новейшим методам и технологиям диагностики, терапии и реабилитации.
- Используя разработки, применяемые в космической медицине, компьютерные и энергоинформационные методы, врачи разработают Вашу индивидуальную **программу лечения импотенции, бесплодия, простатита и других урологических заболеваний.**
- Вам предложат индивидуальные оздоровительные **программы по снятию стресса и эмоциональной напряженности, нарушений сна, снижению избыточного веса, табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости, очищению и орошению кишечника.**
- Вы сможете пройти водительскую медкомиссию, получить различные медицинские справки, сертификаты для эмиграции.



ЛИЦ. №6492/6788

Наш адрес:
Грузинский пер., д.3, кор.2
тел/факс: (095) 254-4427/36/93

ПРО ПИТАНИЕ

Белый кофе

В хорошем кафе тебе недостаточно будет попросить официанта принести кофе с молоком. Он тут же начнет расспрашивать, какую именно разновидность требует дорогой посетитель.

Простейшая вещь — кофе с молоком. Чего тут мудрить? Ан нет, существует масса способов приготавливать этот напиток, причем способов, освященных веками и национальной традицией.

Кофе по-венски

Именно в Вене впервые стали пить кофе с молоком — это произошло лет четыреста назад. Венский кофе состоит наполовину из кофе, наполовину из взбитого молока. Туда полагается класть много сахара. В классическом варианте кофе по-венски полагается подавать в металлическом стаканчике.

Американский кофе

Известно, что американцы совершенно не умеют варить кофе. Их так задразнили по этому поводу всякие богемные европейские народы, что американцы взбунтовались и решили, что их плохой кофе станет отныне крутым национальным напитком. Решение оказалось гениальным, и отныне в любой выпендрежной кофейне на Монмартре или в Риме ты можешь заказать «кофе американа» — большую чашку слабого водянистого кофе с подогретым молоком, подаваемым отдельно в молочнике.

Кафе-гляссе

Французское изобретение итальянских мороженщиков — очень вредное для зубной эмали. В горячий черный кофе кладется сливочное мороженое, которое можно успеть съесть ложечкой, пока оно не растаяло. Кафе-гляссе подается без сахара в высоком стакане.

Капучино

Капучино по-итальянски означает «капуцинишко» — монашек. Существует красивая легенда, что именно в капуцинских монастырях аббаты изобрели этот напиток, но на самом деле это название придумали не монахи, а владельцы кофеен: коричневый кофе с белой шапочкой взбитого молока сверху напоминал о коричневой рясе и белом капюшоне монаха-капуцина. Сверху сбитое в пену молоко посыпается щепоткой какао. Капучино положено взбивать именно с молоком, капучино со сливками — нонсенс.

Кафе латте

В отличие от капучино, кафе латте делают из большого количества взбитого горячего молока и малого количества кофе. Кафе латте имеет бежевый цвет и подается не в чашке, а в высоком стакане.

СТРЕСС

Успокойтесь, мужчина

Все-таки женщины очень даже способны сделать нашу жизнь здоровее и спокойнее — это подтверждает наука.

Калифорнийский университет, в течение ряда лет исследовавший состояние людей, жалующихся на стресс, пришел к следующим интересным результатам. У тех взволнованных мужчин, которых успокаивают врачи-женщины (говорят утешительные слова, внимательно выслушивают жалобы), кровяное давление понижается на 25% больше, чем у тех жертв стресса, что попали на прием к специалистам-мужчинам.

Фото: East News, Michael Edwards

Не только Credo.
Блеск соразмерности.

Loewe студия, ул. Б.Дмитровка, 12,
тел.: (095) 229-9831

ЦУМ, Петровка, 2, 2 этаж, B&O Center
тел.: (095) 292-4081, факс: (095) 292-4003

Салон Loewe, ул. Шереметьевская, 60А
Магазин «Рамстор 2», 1 этаж, тел.: (095) 937-2630

Сервис центр-салон Loewe и B&O,
Москва, ул. В.Масловка, 29
тел.: (095) 212-4710, факс: (095) 956-67 64

Магазин «Диск»,
Москва, Ленинский пр-т, 11, тел.: (095) 237-5696

«Аудио Двор»,
Санкт-Петербург, ул. Маяковского, 3
тел.: (812) 327-3773

Адрес в Интернете: http://www.atc.ru

Stratos Metallic – матовый блеск техники будущего. Уже сегодня в этом цвете: телевизор Credo, аудиосистема Legro 2, колонки LS 65 и специальные подставки для телевизора и музыкального центра. Блестящая техника – лаконичный дизайн. Телевизор Credo может быть дооснащен процессором Dolby Digital (AC-3). Все вместе – домашний кинотеатр и акустическая студия.

Совершенный дизайн. Легкость управления. Выразительное качество звука и изображения.

Товар сертифицирован.

ATC
ART TECH CENTRE S.C.

LOEWE *systems*

Гарантируем выгодные условия для дизайнеров по интерьерам, проявившим интерес к технике **Loewe, Loewe systems, AHB, B&O, Linn и Burmester.**

СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Кроссоверы

Есть одно замечательное изолирующее упражнение для мышц груди — кроссоверы на блочном тренажере (кроссоверы — от английского crossovers). Однако существует проблема, связанная с техникой его выполнения: обычно никто точно не знает, как правильно встать во время этого упражнения — строго между блоками, чуть впереди, чуть позади — и какой наклон туловища вперед использовать. Этих трудностей можно избежать да и упростить удержание тела в правильном положении, если выполнять упражнение лежа на наклонной скамье. Тренер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин рекомендует: «Установи угол наклона скамьи около 40°, поставь ее строго посередине между двумя верхними блоками блочного тренажера и сдвинь примерно на 0,5 м вперед.

Выполняй движения плавно, стараясь как можно сильнее растянуть мышцы груди в верхней точке амплитуды (руки при этом остаются слегка согнутыми в локтях) и максимально напрячь грудь в нижней точке амплитуды. Руки полностью не своди, оставляя их на расстоянии около 30 см друг от друга».

АНАТОМИЯ

Луч света в темном царстве

К порнографии, даже очень жесткой, все мы уже давно привыкли и наивно полагали, что после «Глубокой глотки» нас уже ничем не удивишь. Но голландские сексологи решили срывать покровы тайны дальше.

И сняли еще более откровенный фильм. Для этого они сконструировали оригинальную машину. Она здорово смахивает на гроб (но без удобных подушечек) и прикрепляется к специальному рентгеновскому аппарату. Восемь пар поочередно залезали в эту конструкцию и занимались там сексом в то время, пока их просвечивали насквозь. Делалось это для того, чтобы выяснить, какие метаморфозы претерпевает пенис во время полового акта в разных позах. И вот, пожалуйста — грандиозное научное открытие. Оказывается, когда ты занимаешься сексом в классической позиции, твой пенис принимает форму бумеранга — таким образом он может легко обходить изгиб вокруг лобковой кости партнерши. Кроме того, изогнутый пенис имеет больше шансов воздействовать на точку G (расположенную в глубине на передней части женской вагины), чем прямой.

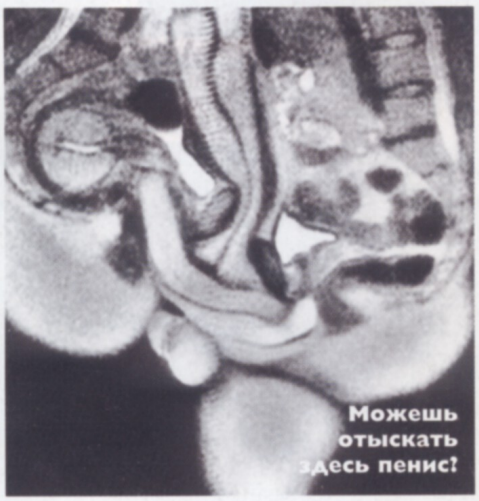


Фото: Дмитрий Донской; Courtesy of Prof. Willibrord Schultz; Stone

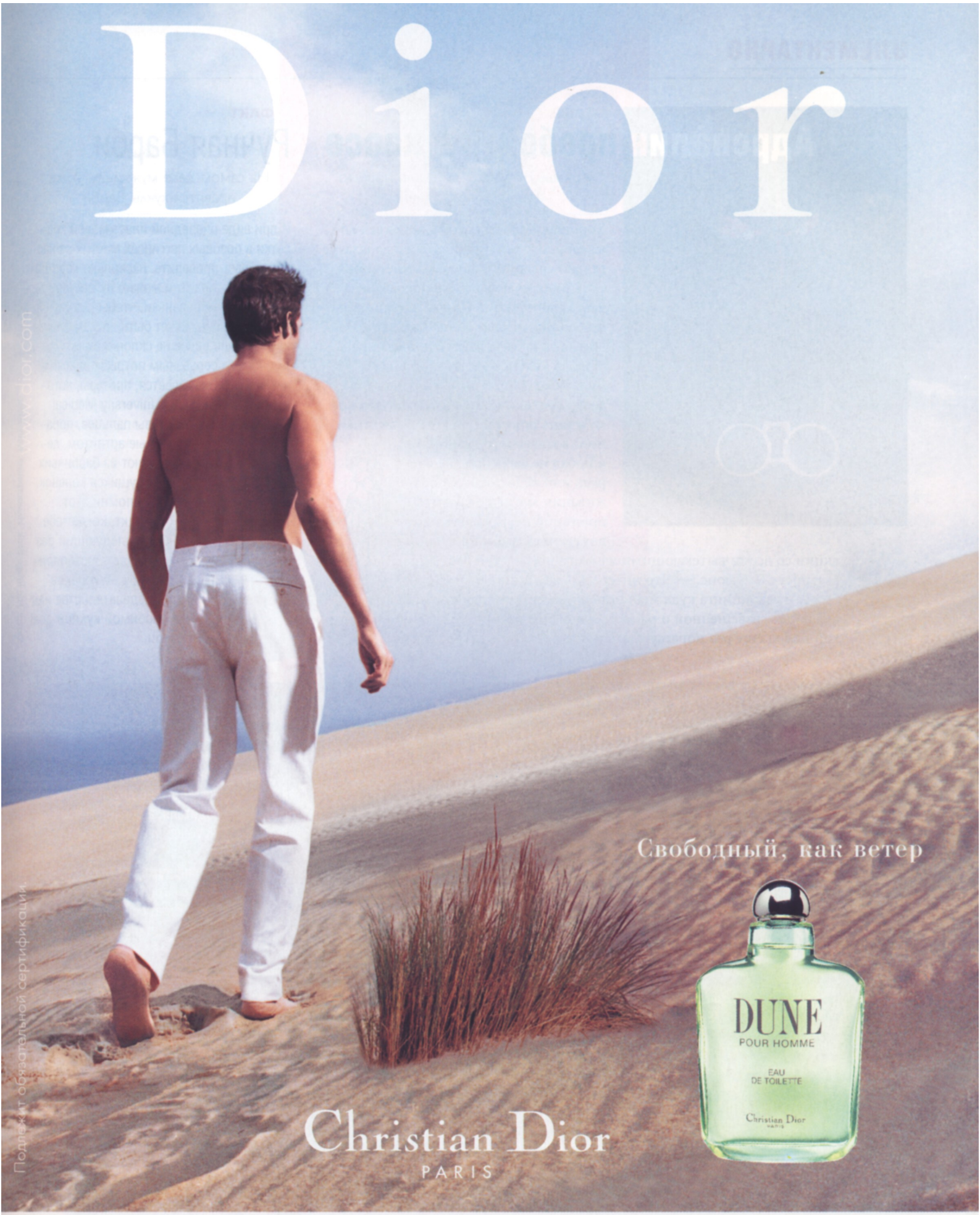
СТАТИСТИКА

Где пионэру тягаться с матерой шпаной...

Помнишь своего одноклассника Вадика-гадика? Светлая ему память.

Вадик всегда был при делах и очень занят. То он мутузит кого-то в коридоре, то отбирает у тебя двадцать копеек на язык с мармеладом, то разрезает в раздевалке бритвой пальто девочки Тани, которая, конечно, порядочная мымра, но все же... Разыскать бы его сейчас и надавать по шее за свое горькое детство. А может, и не надо.

Вероятнее всего, Вадику и без тебя сейчас приходится непросто... Финские специалисты по подростковой психологии, систематизировав 16 410 биографий своих бывших пациентов, вынесли следующий вердикт: трудные подростки, которые в средней школе любили издеваться над одноклассниками, в зрелом возрасте чаще всех остальных подвержены депрессиям. Более того, среди них также крайне высок процент самоубийств.



Подлежит обязательной сертификации
www.dior.com

Эксклюзивный дистрибьютор в России — компания «Селдико»: Тел.: 232-6465, факс: 232-6466.

ОТРЫВ

Адреналин пробейте в кассе

Хочешь получить изрядную порцию адреналина? Отлично.

Хорошая новость: чтобы добиться вожделенного ощущения, тебе необязательно совершать боевые вылеты на Су-27 или участвовать в операции захвата террористов в рядах групп «Альфа», «Бета», «Веди» или «Глаголъ». Результаты исследований, проведенных британским психологом Дэвидом Льюисом, свидетельствуют: такую же дозу адреналина среднестатистический мужчина получает во время масштабного воскресного шоппинга. «Любая незначительная очередь или недостаток в обслуживании могут послужить причиной неуправляемой внутренней эмоциональной реакции со всеми вытекающими из этого последствиями, — констатирует Д. Льюис. — Что интересно, женщины испытывают во время шоппинга куда меньший стресс, производя покупки в куда более взвешенной и рациональной манере». А что, неплохой повод еще раз порассуждать о пресловутой женской логике?

ФАКТ

Ручная Барби

На самом деле мужчинам тоже нравятся куклы Барби.

И при виде очередной пластиковой красотки в розовых леггинсах многих из нас подмывает проверить, насколько хорошо она делает шпагат и можно ли поставить куколку на четвереньки, чтобы она не упала… Очень может быть, что это желание вызвано вовсе не склонностью к фетишизму, а серьезным потребительским интересом. Оказывается, протезы, которыми врачи из Duce University Medical Center заменяют суставы пальцев, пораженные артритом, делают из барбичьих гнущихся коленок. Вспомни этот факт, когда тебе в следующий раз придется отбояриваться от упреков в издевательстве над любимой куклой дочери.

Фото: The Image Bank. Иллюстрация: Kelly Alder

ЗДОРОВЬЕ

Не делай этого с таблетками

Нередко мы хватаемся читать предупреждения и противопоказания на пузырьках и бумажках, вложенных в коробочку, только после того, как нам начинают мерещиться танцующие чертики на бачке унитаза.

Не бери с нас пример! Прочти все советы фармацевтов и прибавь к ним эти 5 правил.

1. Не храни таблетки в ванной «Повышенная влажность рано или поздно скажется на твоей аптечке, какой бы герметичной она ни казалась. В результате вещества, входящие в состав лекарств, могут изменить свои свойства и таблетки станут бесполезными. В лучшем случае. А в худшем — вредными», — предупреждает Питер Ку, профессор фармакологии из Сан-Франциско.

2. Не слезай с антибиотиков на полпути Если, выпив часть курса антибиотиков, прописанных врачом, ты почувствовал облегчение — это еще не повод немедленно прекратить поглощать таблетки. Лечение необходимо довести до конца для того, чтобы быть уверенным, что все болезнетворные бактерии в организме уничтожены. В противном случае оставшиеся носители инфекции приобретут устойчивость к данному антибиотику и бороться с ними будет крайне трудно.

3. Не кроши таблетки Некоторые поступают так, чтобы легче было глотать. Но это неправильно. «Многие, особенно сложносоставные лекарства, имеющие специальную оболочку и послойное расположение компонентов, могут утратить из-за этого свою лечебную силу», — предостерегает Брюс Кенэдей, профессор фармакологии из Северной Каролины.

4. Не пересыпай из пузырька Пусть это порой и неудобно, но старайся хранить и носить с собой лекарства в «родной» упаковке. Во-первых, никогда не перепутаешь слабительное с жаропонижающим. А во-вторых, довольно часто коричневое стекло пузырька — это не дизайнерский подход производителя, а способ уберечь таблетки от разрушающего их лечебные свойства света.

5. Не запивай грейпфрутовым соком В грейпфруте содержатся вещества, подавляющие активность ферментов в желудке. В результате сочетание сока с лекарством может вызвать неожиданные реакции.

Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон (7+095) 937 12 37, факс 318 65 55. Товар сертифицирован.

www.inter-parfum.fr

© "Ц": Voller Ernst

Я не ангел НУ, ДА.

Несколько мыслей о мужской доброте и снисходительности.

Автор: **Петр Заболотнев**

Да, я хорошо представляю себе, что такое истинно мужское поведение. Меня этому учили дома, в школе и в художественной литературе. Я почти всегда знаю, как на моем месте поступил бы Настоящий Мужчина.

Допустим, я выхожу из дому с намерением подстрелить трех-четырех драконов и жениться на принцессе. На моем пути, разумеется, тут же встречается старушка, которая захочет съесть мой сухой паек, забрать все имеющиеся у меня наличные и чтобы ее проводили до булочной, расположенной в тридевятом царстве. И я, махнув рукой на принцесс и драконов, естественно, удовлетворяю все пожелания этой требовательной дамы.

Когда я в детстве читал все эти сказки, мне казалось, что такое поведение — нечто само собой разумеющееся. Более того, я совершенно не понимал, как старшие братья-царевичи могли поступать так не по-джентльменски и не делиться со старушками, гномиками и хромыми селезнями своей последней лепешкой. Ведь ясно же: если мужчина не защищает больных и слабых, то его самого обязательно зажарят и съедят уже в следующем абзаце.

Из детства же я вынес целый ряд других представлений об истинно мужском поведении.

►Мужчина не обижает маленьких.

►Мужчина вежлив со старшими.

►Мужчина не дерется с девочками.

►Пинать ногой таксу Зинаиды Николаевны тоже нехорошо. Бедный песик не виноват, что ему хочется кусаться. А ты большой и сильный, поэтому можешь потерпеть…

Встать и во все горло заявить, что ты, вообще-то, еще маленький и слабый, не позволяла гордость, поэтому приходилось соглашаться.

Родители и воспитатели, кстати сказать, не были так уж неправы.

Что такое гнев с точки зрения психологии? Это одна из разновидностей страха. Обычный страх — это желание увеличить дистанцию между собой и объектом. В ходе эволюции у нас образовалась параллельная поведенческая программа: мы научились подменять страх гневом — желанием дистанцию между собой и объектом, наоборот, сократить. Атака нередко лучший метод защиты.

Но принцип остается тот же: мы гневаемся лишь тогда, когда не чувствуем себя в безопасности. Чем ты сильнее и самоувереннее, тем меньше вокруг объектов, способных тебя рассердить. Суслик, например, может обпрыгаться перед носорогом — он не сумеет разозлить носорога ни при каких обстоятельствах. Потому что носорог даже в страшном сне не сможет увидеть в суслике реальную угрозу своему безмятежному существованию.

И наоборот, если ты на кого-то сердишься, значит, ты этого кого-то в глубине души побаиваешься. (Поэтому нам с тобой прыгать перед носорогами особенно не рекомендуется — они могут нас слегка напугаться.)

Во все времена одним из основных положительных мужских качеств считалась снисходительность. Во-первых, она свидетельствовала о твоей силе и мужестве. Во-вторых, это качество активно пропагандировалось теми, кто был кровно заинтересован в том, чтобы окружающие их сильные мужчины не слишком-то своей силой пользовались. Это всякие там прекрасные дамы могли не знать снисхождения — рыцарю и воину полагалось быть милосердным ко всему на свете:

▶к поверженным врагам;

▶к бедным крестьянам;

▶к изменившим возлюбленным;

▶к другим, слабым, а потому вспыльчивым рыцарям.

Строить свою жизнь, согласуясь с этими этическими нормами, очень непросто. Даже в наше тихое время, когда драконов намного меньше, чем сарацинов, а людоедов вообще можно пересчитать по пальцам, сверившись с газетными подшивками.

Я, например, сплошь и рядом чувствую, что на Настоящего Мужчину, кажется, не тяну.

▶Если кот нагадил мне в ботинки, я, как Настоящий Мужчина, должен очень строго погрозить коту пальцем. Не более того. Потому что кот — такое хрупкое маленькое создание, находящееся под моим покровительством. Тот же, кто хватает рыжую сволочь за шиворот и производит над ней ряд полезных воспитательных мероприятий, неправ — он таким образом показывает свой страх и неуверенность перед котом. (Ботинки, правда, в обоих случаях потом лучше всего будет выкинуть.)

▶Если ко мне пристал в баре пьяный чудила, я должен весело и добродушно его урезонивать даже после того, как он попытается разбить об мою голову свой кулак. Ведь он, бедняга, таким образом демонстрирует свою слабость. Голову потом можно будет перевязать тряпочкой, зато моя самооценка будет спасена. Если же я попытаюсь начистить идиоту лицо, то самооценку будет уже не спасти — я ведь не сумел проявить разумной снисходительности.

▶Если женщина швыряет в меня меня тарелками и орет, что я сломал ей жизнь, я должен лишь ласково улыбаться и пытаться успокоить ее добрыми разумными словами. Одновременно схватывая тарелки на лету и бережно возвращая их в сервант на полку. Ответ типа «сама дура» свидетельствовал бы о моей крайней боязливости.

▶Если сотруднику автоинспекции вдруг приспичило, чтобы я вышел из машины и подышал свежим воздухом, положив руки на багажник, я бы, по идее, должен был преисполниться к ретивому блюстителю порядка самого горячего сочувствия. Ведь он вынужден целый день мокнуть под дождем на этом грязном перекрестке и у него, наверное, совершенно ни к черту нервная система. В отличие от меня, у которого нервная система в абсолютном порядке, потому что я сильный, мужественный и, самое главное, чертовски добродушный человек…

Не хочу врать. Ничего подобного у меня не получается. Но, может быть, еще не все потеряно.

Рассуждая логически: если внутреннее спокойствие и снисходительность есть проявление твоей силы, то тогда эти качества можно развить достаточно простым способом — без всяких психологов, самоанализов и прочих мудреных вещей. Если как следует походить в тренажерный зал, начать есть по утрам высококалорийную овсянку, набрать пять-шесть килограммов и пришлепнуть дома еще пару дисков на штангу, не исключено, что я еще сумею приобрести ангельский характер. Хотя возможно я витаю в облаках... MH

Swiss made – www.longines.com – TM/1998 Bogart Inc. by CMG Worldwide Inc., USA.

LONGINES

L'ELEGANCE DU TEMPS DEPUIS 1832

Longines DolceVita

an attitude

Mercury

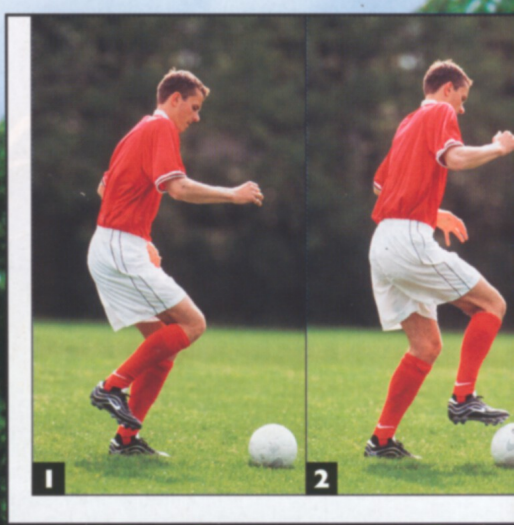
Official Agent

Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury». Тел.: (095) 935–7789.
Москва, Манежная площадь, 1, ТЦ«Охотный ряд», магазин «Mercury». Тел.: (095) 737–8353.
С.–Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». Тел.: (812) 329–6577.

отдел дистрибуции: (095) 941-8411

Не пасуй!

Подумаешь — Марадонна, Марадонна. Мы тоже очень даже могем. Если захотим, конечно. И немного предварительно потренируемся. А что? Не боги горшки забивают.



Вариант подъема мяча из неподвижного положения

1. Мяч находится у внутренней стороны опорной ноги, другая нога переступает мяч. **2.** Теперь пяткой играющей ноги откати мяч к щиколотке опорной ноги. **3.** Практически одновременно опорной ногой мяч подкидывается — вверх или в сторону. **Этот приём хорош тем, что позволяет нанести удар с неожиданной для противника позиции. Его можно наносить как стоя на месте, так и на бегу, но в любом случае тебе нужно будет сперва как следует потренироваться — он требует хорошей техники.**

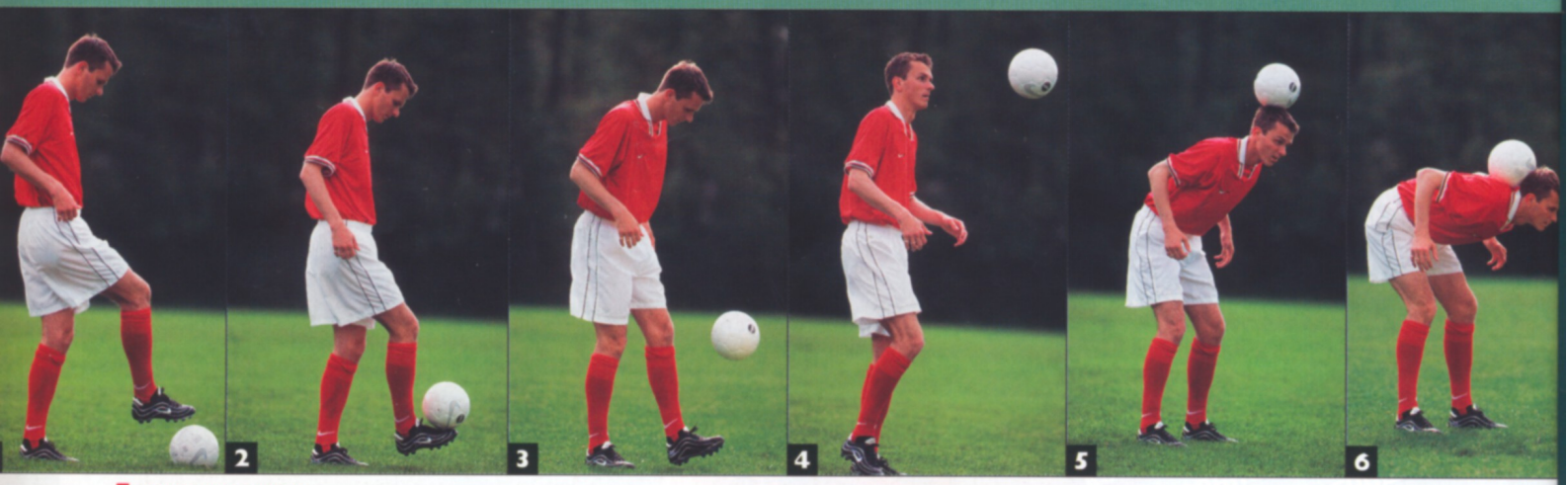
Фото: Camera 4

Финт с перекрещиванием

1. Перекатываешь мяч левой ногой к правой. **2.** Теперь левая нога переступает мяч, накатывая его на носок правой ноги. **3.** В момент наката слегка прыгаешь вперед, поднимаешь мяч внутренней стороной правой стопы вверх. **4.** Быстро разворачиваешься и бьешь.

Разворот на 360°

1. Толкаешь мяч вперед. Подбегаешь к нему. **2.** Притормаживаешь мяч правой ногой. **3.** Придерживая мяч правой ногой сверху, разворачиваешься на 90°. **4.** В прыжке меняешь ноги. Теперь мяч контролируется левой ногой. **5.** Опять поворачиваешься на следующие 90° — приземляешься. **6.** Левой ступней откатываешь мяч к себе за спину. **7.** Быстро разворачиваешься на 180° и продолжаешь движение. **Этот прием позволит эффективно защищать мяч в том случае, когда противники пытаются атаковать тебя сразу с нескольких сторон.**

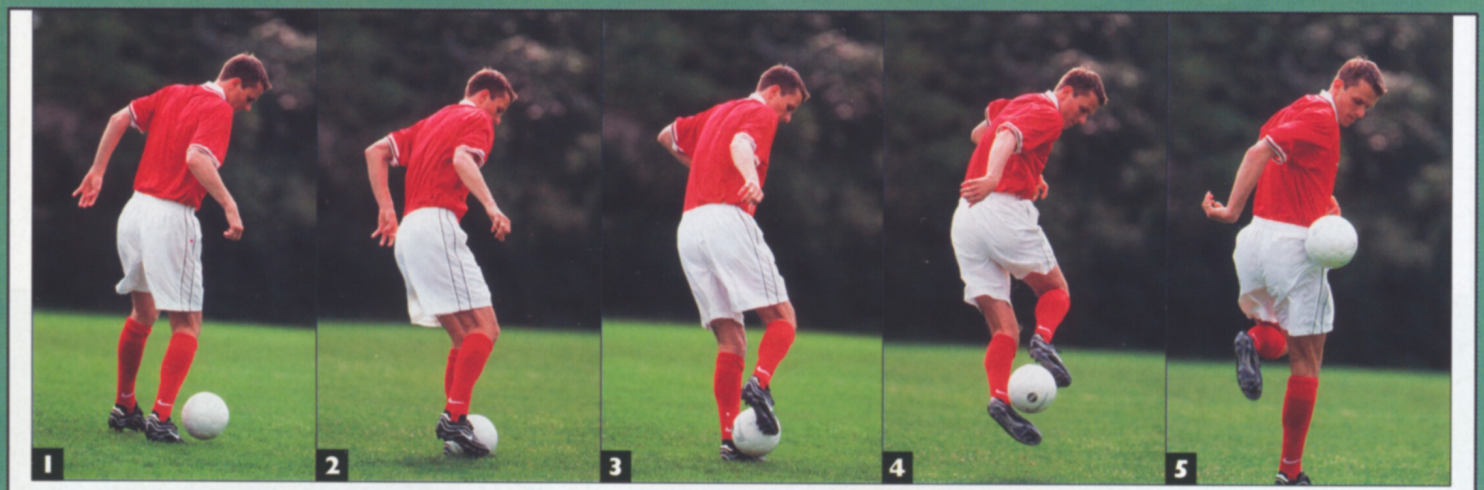


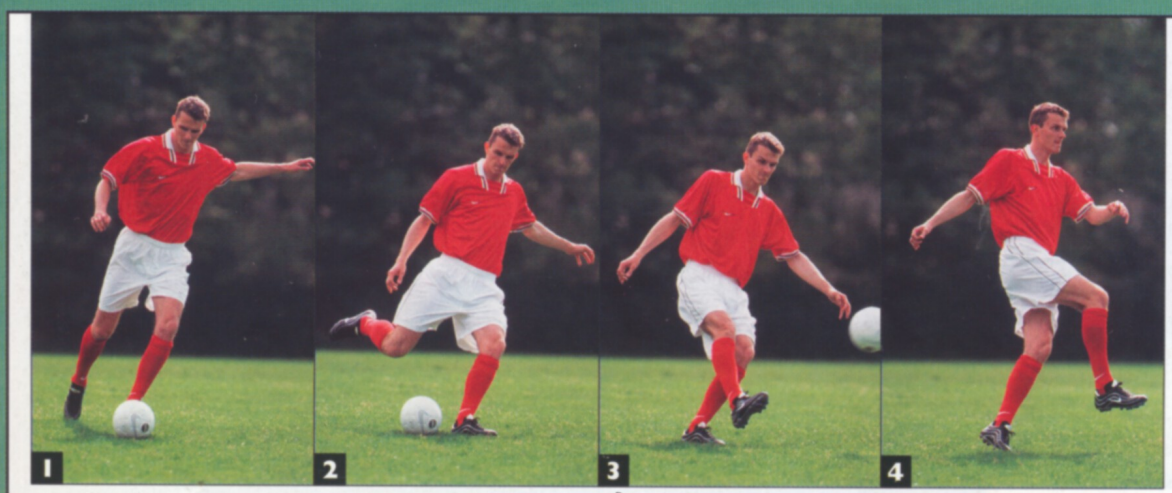
Подъем на спину

Этот прием не слишком необходим в игре — но его отработка отточит мастерство владения мячом. **1.** Подкатываешь мяч ступней на себя. **2.** Теперь поддеваешь мяч на верхнюю сторону стопы. **3.** Начиная чеканить, действуй без особого напряжения. Чеканишь мяч все выше. **4.** До тех пор, пока не подкинешь его немного выше головы. В этот момент слегка наклонись. **5.** И подставь спину под падающий мяч, стараясь, чтобы он попал в ложбинку между головой и плечами. **6.** Верхняя часть корпуса параллельна земле, локти высоко подняты.

Перекидывание мяча при передаче

1. Слегка подтолкни мяч вперед. **2.** Внутренней стороной правой ноги прижми мяч к внутренней стороне левой ноги. **3.** Удерживая мяч в ногах, прыгни вперед и… **4.** Внутренней стороной левой ноги выталкивай мяч вверх. Приземляйся на правую ногу. **5.** Мяч уходит по дуге вправо.





Закрученный удар

Идеальный вариант для углового. **1.** При разбеге наклоняйся вперед. Опорная нога останавливается сбоку от мяча. **2.** Начиная движение играющей ноги, смотри на мяч. **3.** Внутренней частью подъема бей по мячу — снизу по внешней стороне. **4.** Важно, чтобы удар был завершен полностью. Не отдергивай ногу от мяча и не притормаживай — иначе должного эффекта не будет. MH

Powermatic

Москва, ул. Петровка, 10, ТД "Петровский Пассаж", салон "Noblesse Oblige"
Москва, ул. Никольская, 25, ТД "Наутилус", салон "Vallee des Montres"
Москва, ул. Петровка, 2, ТД "ЦУМ", магазин "Швейцарские часы"
Москва, ул. Дружинниковская, 15, магазин "Сага"

Калуга, ул. Рылеева, 4, магазин "Каприз"
Омск, ул. Ленина, 10, магазин "Каприз"
Красноярск, Красноярский рабочий пр-т, 120, ТЦ "Красноярские", отдел "Часы"
Красноярск, пр-т Мира, 60, магазин "Дом быта", отдел "Часы"
Тула, Красноармейский пр-т, 6, ТД "Андреевский", отдел "Часы"

TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853

www.tissot.ch

Автор: **Александр Заиц**

Которая тебя хочет?

Посмотри — перед тобой бар, битком набитый дамами.
Восемь из них совершенно не прочь познакомиться с тобой поближе.
Видишь? Если нет — обязательно читай дальше!

Любит — не любит, плюнет — поцелует... Чего гадать, когда у нас есть 35 неотразимых приемов для знакомства в баре. Пора по пабам!

1. Позанимайся спортом за час до выхода

Это успокаивает и вселяет оптимизм. Женщины за версту чувствуют физически активное тело. К тому же регулярные упражнения улучшают фигуру.

2. Работай в паре

Выходи на охоту с самым веселым и красноречивым из друзей. Пусть живописует ей твои таланты, пока ты заказываешь коктейль «Оргазм» и бегаешь в туалет. Это тот случай, когда три-четыре короба вранья могут помочь скромному мужчине вроде тебя. «Вася?.. Второго такого скульптора-натуралиста надо поискать! Обожаю смотреть, как он работает...»

3. Установи зрительный контакт

Если девушка смотрит, значит, либо ты ей понравился, либо ты странно выглядишь (либо ей нравятся странно выглядящие типы). Уверен, что выглядишь прилично? Брось ей ответный взгляд. Не отводит глаза? Отлично, зеленый свет, жми на газ. Сразу же отвернулась? Желтый свет. Если чувствуешь вдохновение, можешь рвануть и на желтый. В противном случае подожди, пока светофор перемигнет. И если уж она снова посмотрела — не теряй времени, вставай и иди. В третий раз они не смотрят, потому что считают себя «не такими». В любом случае, если после обмена взглядами ты возьмешь тайм-аут для анализа ситуации, она сочтет тебя пассивным и вялым.

Впрочем, перед тем как встать, нужно резко оборвать игру в гляделки и на секунду оставить ее в непонятках. «Блин, он идет или чего?» — шепчет она своей подружке, сохраняя при этом неприступный и чуточку усталый вид. Повернись к своему боевому другу, обсудите в двух словах план действий и — вперед.

А она очень даже. Сто грамм для храбрости и...

Девушки любят, когда им пристально и влюбленно смотрят в глаза. Не забывай это делать в течение вечера, иначе она не поверит в искренность твоих чувств. Целься прямо в зрачки, туда, где два бездонных озера отражают мерцание звезд и все такое. Это убережет тебя от соблазна пялиться туда, где под покровом блузки вздымаются два холма, увенчанных розовыми бутонами.

4. Не отходи от нее

Когда гляделки, игры и интриги закончатся, а рыбка крепко схватит наживку, прилипни к ней, как торговец-распространитель. Следуй за ней по пятам, не позволяй танцевать с другими и шушукаться с подругами. Если соберетесь сменить декорации, обязательно сядь с ней в ту же машину, рядом, нога к ноге. Трудно оценивать человека критически, пока он занимает все поле зрения и шепчет на ухо приятные вещи. Трудно сказать «нет» тому, кто сидит рядом и смотрит в глаза.

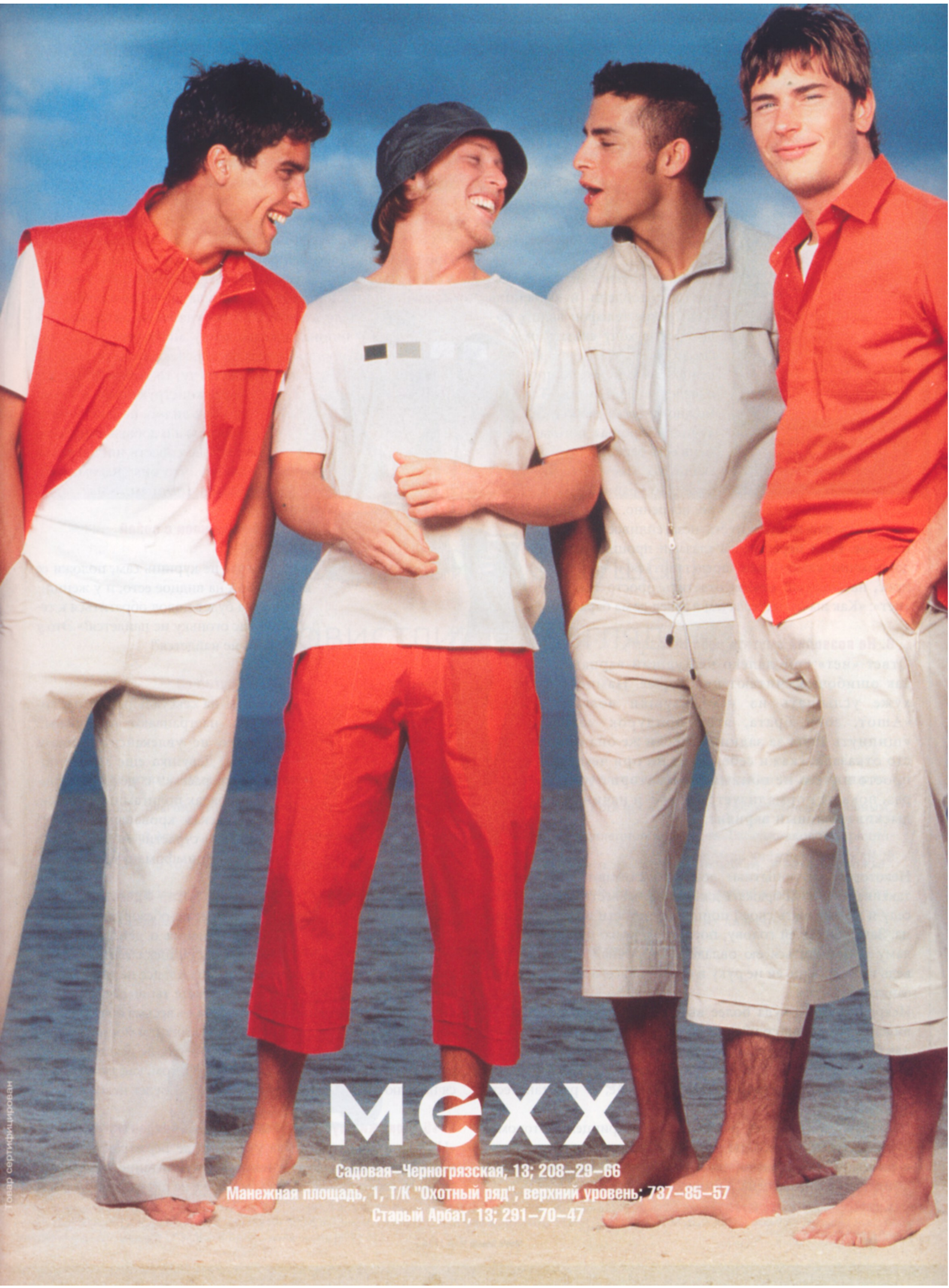
5. Будь при деле

Постарайся не выглядеть томящимся от безделья. Одно дело энергичный и самодостаточный мужчина, заскочивший в бар перевести дух, другое — бездельник, не знающий, как себя развлечь. Разница — в походке, позе и манере смотреть.

Входящий в бар сразу становится объектом наблюдения всех более или менее свободных посетителей. И от того, как он себя поведет, зависит, к какому типу его причислят. Вступив на порог заведения, определи потенциально интересные объекты, помаши кому-нибудь из знакомых (хотя бы и вымышленных) и сразу двигай к стойке. Постарайся занять стратегически удобную высоту — место, с которого хорошо простреливается поле боя. Таковым в баре является пространство перед стойкой и дорога к санузлу. Именно там происходит самая активная стрельба глазами. Периодические вылазки на эту территорию позволяют выявить снайперов из женского лагеря. Но главное — не светись там просто так. Как только почувствуешь, что долго торчишь на видном месте без дела, возвращайся в свою засаду.

6. Опасайся больших компаний

Имеются в виду, конечно, женские компании. Иногда такие команды устраивают в барах девичники, чтобы отметить что-нибудь или просто погрустить о своем, о женском. Их может быть 5-10 человек, они много пьют и говорят друг другу гадости про своих мужчин. Именно поэтому соблазнительная на первый взгляд затея разбавить девичью компанию может обернуться групповым изнасилованием тебя на вербальном уровне. Подогретые винными парами девушки в припадке феминизма начнут шутить на твой счет, придума-


MEXX
Садовая–Черногрязская, 13; 208–29–66
Манежная площадь, 1, Т/К "Охотный ряд", верхний уровень; 737–85–57
Старый Арбат, 13; 291–70–47
Товар сертифицирован

ют тебе обидное прозвище, да так, что ты ничего не поймешь. Будешь сидеть, хлопать глазами, недоумевая, почему девицы покатываются со смеху.

7. Не пользуйся готовыми фразами

Девушки чутки к штампам. Если ты подойдешь и выпалишь «Дайте мне телефон ваших родителей, я хочу сказать им спасибо» — это будет, конечно, забавно, но не произведет впечатления. Так можно сказать любой. Уж лучше «Хорошая погода, у меня есть барабан, поехали ко мне». Это будет, по крайней мере, искренно. А лучше всего родить что-нибудь пусть незатейливое, но оригинальное. Если перестрелка глазами прошла успешно, достаточно улыбнуться, представиться и задать вопрос, на который нельзя ответить просто «да» или «нет»: «Как вы думаете, зачем я завел дома барабан?»

8. Не позволяй смутить себя отказом

Ответ «нет» еще далеко не худший вариант, как ошибочно считают некоторые. Намного хуже услышать из уст девушки возглас «Ашот, зови брата, этот придурок хотел ущипнуть меня за задницу!» Если же она просто отказала, скажи себе «я тут ни при чем, она просто ничего не понимает». Повтори это пять раз, пока не нормализуется пульс, и начинай подыскивать новый вариант.

9. Не скрывай своих намерений

Некоторые малоопытные ловеласы считают, что лучшая тактика — это изображать джентльмена, вести светскую беседу и не выдавать своей пошлой сущности до самого конца. Заморочить ей голову, после чего резко напрыгнуть на даму и попытаться ею овладеть. Порочная практика. Ты ведь предлагаешь ей не руку и сердце, а всего лишь… ну да, заняться сексом.

Искренность — куда более выгодная тактика. Если ваше виденье ситуации совпадает, вы сэкономите кучу времени для более интересных вещей, чем болтовня в баре. Если же девушка не из тех, кто легко идет на контакт, вы быстро поймете, что произошло недоразумение, и расстанетесь друзьями.

Напротив, притворяясь романтическим принцем, которому чужды земные пороки, ты введешь в заблуждение недотрогу и разочаруешь жизнелюбивую барышню. С первой в итоге выйдет некрасивая сцена, а вторую уведет другой.

10. Не выгляди сексуально озабоченным

Если ты чувствуешь, что впадешь в депрессию, не затащив сегодня хоть кого-нибудь в койку, лучше и не начинай. Дождись более пофигистичного настроения. Девушки не знакомятся с типами, у которых капает слюна от сексуального томления.

11. Пользуйся чужим провалом

При должной сноровке провал конкурента можно обернуть в свою пользу. Когда увидишь, что дама на глазах у восхищенной публики отшила неумелого соблазнителя, атакуй. Она уже удовлетворила свои амбиции, доказав всему миру, что к ней так просто не подъедешь. И если она пришла не на деловую встречу, то теперь будет настроена более конструктивно. «Что ж, бухгалтер, как видно, не смог увлечь вас разговором о добавленной стоимости?» Ее совесть чиста, никто не скажет, что она знакомится с первым встречным.

12. Всегда носи с собой зажигалку

Даже если ты не куришь сам, положи ее перед собой на видное есто, и у женщины всегда будет повод обратиться к тебе: «У вас огоньку не найдется?» Это у тебя-то не найдется?!

13. Не пугай ее

Беседы на сексуальные темы, конечно, настраивают на нужный лад, но не увлекайся слишком сильно. Девушка еще может послушать рассказ о дефлорационных обрядах полигамных племен, но пересказ кровавых сцен из «Империи страсти» может отпугнуть даже нимфоманку.

14. Рассказывай о детстве

Ничто так не обезоруживает, как воспоминания о детстве. «Я помню, как старшеклассницы пытались затащить меня в женский туалет. А я все не мог понять, зачем им это нужно». В таком контексте ты выступишь этаким невинным маленьким хулиганом — весьма обаятельный образ. Девушка прослезится, когда разглядит в морщинистом лице черты розовощекого мальчика. Учти, не всякий эпизод очарует слушательницу: пара историй о том, как ты обкакался на салюте, — и «показывать глупости» будет некому.

15. Покажи глубокое знание двух шедевров литературы

«Ну да, та же фигня была у Сирано де Бержерака с Роксаной…» — и девушка тает на глазах у начитанного и романтичного собеседника. Небось, мы тоже не пяткой сморкаемся.

www.volkswagen.ru

товар сертифицирован

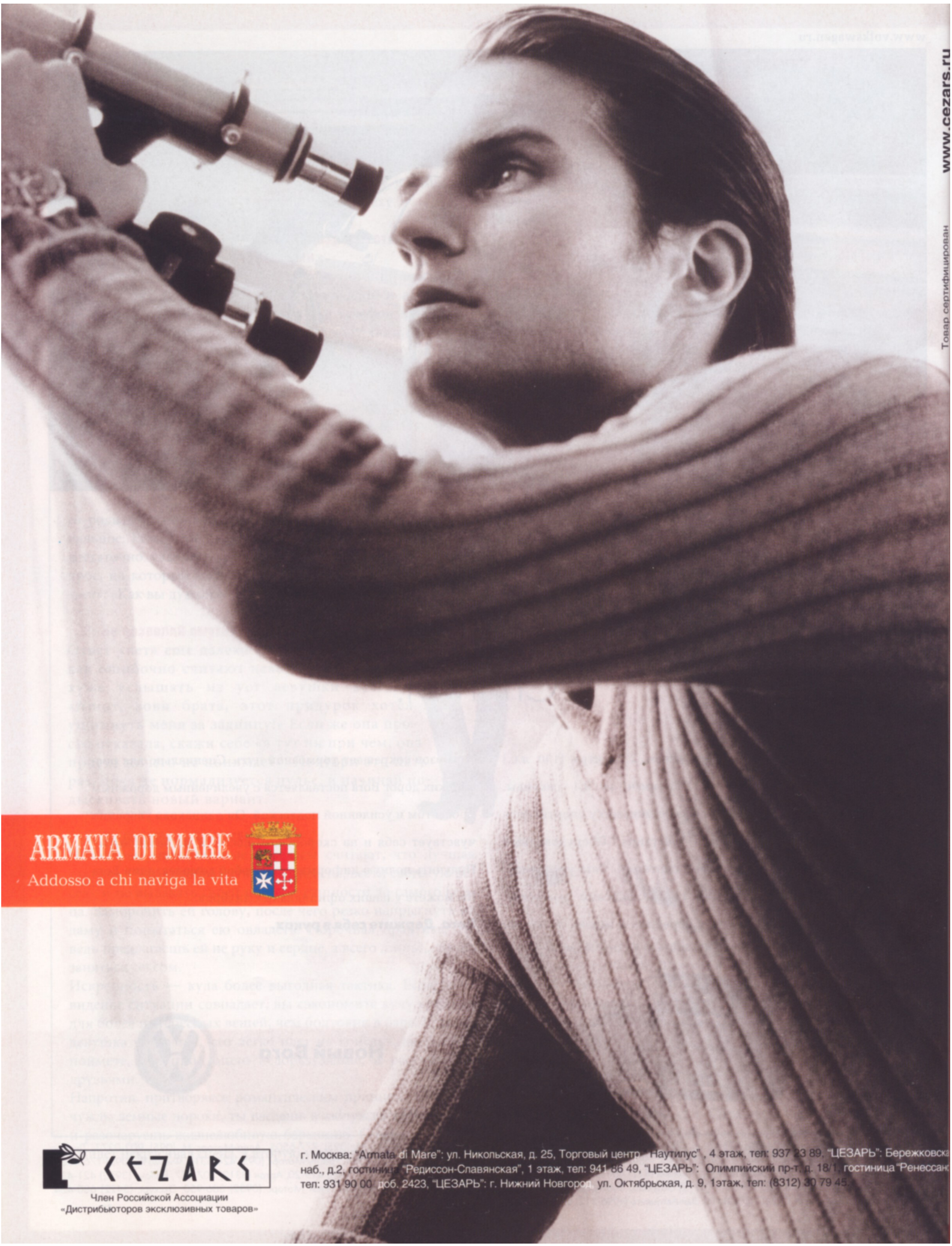
Привыкайте ощущать завистливые взгляды. Спиной.

● Элегантный Bora с двигателем 2,3 литра (150 л.с.) бесшумно разгоняется до 100 км/ч за 9,1 секунды. Компактный седан сочетает в себе динамику спортивного автомобиля и безопасность лимузина. Оборудованный электронной противозаносной системой, Bora устойчиво, как по рельсам, проходит самые опасные повороты. Антиблокировочная система передних и задних дисковых тормозов сокращает тормозной путь. Специально для российских дорог Bora поставляется с увеличенным дорожным просветом и усиленной подвеской. Он одинаково уверенно чувствует себя и на скоростном шоссе, и на бездорожье. Получить полную информацию о любой комплектации Bora Вы можете у наших официальных дилеров.

Bora. Держите себя в руках.

Новый Bora

Авто Леон Арт (095) 354-4924, Авто-Престус (095) 458-0021, Автотрейд (095) 207-6211, Автоцентр Атлант-М (095) 777-6505, Алеа-Моторс-М (095) 903-0373, Диверс Моторс (095) 788-0778, Интерпроект+ (095) 369-0902, МВС Лимитед Кунцево (095) 933-4033, Рус-Лан (095) 930-7584, Урарту Моторс (095) 424-5311, Фирма Яр (095) 176-3369, Нева-Автоком (812) 108-8955, Павлов Моторс Компани (812) 463-9371, Сигма Моторс (812) 327-4367, Автогранд (34368) 419-20, Артан (8312) 307-577, Баланс (3952) 421-439, Гедон-Ростов (8632) 446-848, Евротехцентр (3812) 560-636, Запсибмоторс (3452) 273-616, Премьера (8482) 348-051, Риат Моторс (0932) 306-950, Экскурс (3422) 680-404, Атлант-М Фарцойгхандель (+17 375) 277-8416, Эви-Автоцентр (+996 312) 650-426



www.cezars.ru

Товар сертифицирован

CEZARS

Член Российской Ассоциации
«Дистрибьюторов эксклюзивных товаров»

г. Москва: "Armata di Mare": ул. Никольская, д. 25, Торговый центр "Наутилус", 4 этаж, тел: 937 23 89, "ЦЕЗАРЬ": Бережковская наб., д.2, гостиница "Рединссон-Славянская", 1 этаж, тел: 941 86 49, "ЦЕЗАРЬ": Олимпийский пр-т, д. 18/1, гостиница "Ренессанс" тел: 931 90 00 доб. 2423, "ЦЕЗАРЬ": г. Нижний Новгород, ул. Октябрьская, д. 9, 1этаж, тел: (8312) 30 79 45.

Прочитай две толстые книжки, запомни все имена и эпизоды, чтобы при случае ввернуть цитату. Возможно, для этого придется даже прочитать книжки по два раза — искусство требует жертв. Вторая книжка нужна на тот случай, если девушка потратила молодость на изучение мировой литературы. Она вворачивает свою цитату, и ты тут же накрываешь ее запасными «Страданиями молодого Вертера», пусть даже и не в кассу. Кстати, идеальная книжка для такого дела — это «Пармская обитель» Стендаля: ее легко достать, ее никто не читал со времен хрущевской оттепели, она повествует о молодом раздолбае, совращающем французских девушек.

Без чего-то два...

... Снова водочки для разводочки. Сдачи не надо!

16. Иди на контакт

Один из самых высоких барьеров на пути к сближению — это рефлекторное неприятие физического контакта с посторонним. Найди повод дотронуться до нее или сделай так, чтобы она прикоснулась к тебе. Легкий контакт — и вы уже вроде как не чужие. А для чего, ты думал, устраиваются все эти танцы? Уж не для того, чтобы получить аэробные нагрузки. Погадай ей по руке, похвали материальчик блузки, попроси почесать тебе лопатку — и дело пойдет.

17. Дай понять, что знаком с другими женщинами

Если с тобой общаются женщины — это уже кое-что значит. Так уж вышло, что сейчас их нет под рукой, зато по периферии твоих рассказов проплывают хороводы друзей и хороших знакомых женского пола. «Моя приятельница Анжела рассказала тут...» Весьма интригующе звучат также пассажи вроде «Меня немного напрягает мужское общество, с женщинами мне как-то проще, а тебе?»

18. Трать деньги

Да, будь расточителен. Женщина хочет, чтобы ее закружило и унесло вихрем роскоши и красивой жизни. В таком состоянии ей легче решиться на авантюру. При этом совсем не обязательно разоряться — вполне достаточно заказать «самый дорогой коктейль в этом баре» или скупить у разносчицы цветов всю охапку.

19. Раскрой секрет

Начни рассказывать что-нибудь, запнись и скажи: «Н-да, вообще-то я никому об этом не говорил». После чего закончи историю. Пусть она почувствует себя единственной, кому ты доверил нечто глубоко интимное. Это убедит ее в свою очередь открыть тебе свои интимные места.

20. Говори шепотом

Если не удастся выдавить из себя настоящую тайну, используй секретную форму изложения. Склонись над ее ушком и скажи интимным шепотом любую ерунду: «Смотри-ка, в моем пиве больше пены, чем в твоем». Возможно, мурашки не побегут по ее спине от такого накала секретности — дело не в этом. Женщины всегда прекрасно осознают, как они выглядят со стороны. Устрой ей шоу, в котором она будет играть роль Главной Хранительницы Тайн. Ей это польстит.

21. Выгляди абсолютно счастливым и довольным жизнью

Ты и твои спутники должны непрестанно шутить, смеяться и весело подкалывать друг друга, как будто вы попали в самую лучшую компанию в лучшем месте на земле. Проще всего производить такое жизнерадостное впечатление, если вам действительно весело. Но если ты выступаешь сольным номером или за вашим столиком собрались неприятные пессимисты, симулируй эйфорию. Хохочи, как будто тебя щекочут. Поддерживай высокий градус общения.

22. Смеши ее правильно

Женское чувство юмора несколько отличается от мужского. Хочешь проверить? Расскажи ей классический анекдот «Кому бабушка, а кому и теща, подай-ка мне новую обойму, сынок!» Пока ты будешь заново смаковать весь комизм ситуации, девушка может разразиться слезами женской солидарности. Весели ее, смеши, рассказывай анекдоты, но... избегай черного юмора, сцен насилия и тех шуток, в которых женщины выставляются полными идиотками. Лучше всего подходят анекдоты про неверных мужей и слабую потенцию.

23. Используй незнакомые слова и выражения

Дамы просто млеют, когда кавалеры ненавязчиво блещут интеллектом. Освой пару умных терминов, например когнитивный диссонанс (мы как раз писали об этом звере в январском номере). Это состояние неосознанного раздражения, присущее человеку. Например, в ситуации выбора из двух равных возможностей. Скажи ей «У меня когнитивный диссонанс, не знаю что выбрать — Орбит или Стиморол». Подойдет и слово «амбивалентный» — т.е. противоречивый. «Пиво вызывает у меня амбивалентные чувства».

24. Не мешай ей пить

Но не напивайся! После второй-третьей дозы переключайся на прохладительные напитки. Сам знаешь почему.

... Гы-гы-ы. А еще говорят, некрасивых женщин не бывает.

25. Используй женскую конкуренцию

В женской компании всегда найдется пара закадычных подружек, которые терпеть друг друга не могут. Постарайся определить, есть ли такая вражина у твоей девушки, и сыграй на ее чувствах. Скажи ей тихонько что-нибудь приятное «По-моему, Элла любит совать нос не в свое дело... Ей просто не так повезло с внешностью, как тебе...»

26. Не начинай поцелуй издалека

Ваши тела должны быть расположены в пространстве предельно близко. Так, чтобы для первого поцелуя было достаточно чуть повернуть голову. Это нужно делать быстро, чтобы девушка не успела подумать, хочет она целоваться или нет. Наблюдая приближение твоей головы по траектории длиной в метр, она может перепугаться и упасть со стула.

27. Начинай с шеи

Шея — это не только отличное место для первого физического контакта, но и фантастически удобная цель для первого поцелуя. По эрогенности шея не уступает губам, к тому же при поцелуе в шею девушка вообще может смотреть в другую сторону. То есть, с одной стороны, вроде как и не в счет, а с другой — переход на губы (и далее со всеми остановками) будет вполне естественен.

29. Перестань напевать

Во-первых, это похоже на невроз, во-вторых, заразно. А самое главное, можно невзначай напеть такое, что труды всего вечера пойдут насмарку: «Трам-пам-пам, я не знаю, как мне расстегнуть твои шо-о-орты...»

28. Не маши своим друзьям за ее спиной

Она все равно увидит и может напрячься: «А вдруг он выпендривается, что так быстро меня подцепил?.. А вдруг он вообще делает это на спор?»

30. Говори про тряпки

Вернее, про ее безукоризненный вкус и чувство стиля. Одеждой женщины озабочены больше, чем внешностью, и такой комплимент будет принят с восторгом. Скажи, что и сам давно собирался обновить гардероб — даже если ей омерзительны твои старые джинсы, она поймет, что ты можешь измениться к лучшему.

32. Спроси ее, не пишет ли она стихи

Все женщины в глубине души одеты в белые платья с помпонами. Все они романтичны и претендуют на внутренний мир. Вот увидишь, она ответит или «да», или «мне всегда хотелось, но...»

31. Развлекай ее подружку

Если за столиком сидят несколько девушек, ты наверняка выберешь самую красивую, правда? А это значит, что менее интересные подружки как обычно будут уязвлены и могут предпринять контрмеры к вашей любви. Ты отвернешься, а заклятая подруга наговорит ей про тебя кучу гадостей. Она будет саботировать беседу и отпускать шуточки.

Чтобы не пасть жертвой девичьей дружбы, героиню второго плана надо умилостивить. Именно здесь в кадре должен появиться твой друг и пасть на амбразуру. Он просто-таки обязан развлечь ее, сказать комплимент, пошевелить ушами и, возможно, даже переспать с ней. Друг он тебе или портянка?

33. Не торгуйся

Начав окучивать одну, не отвлекайся на других. Доведи дело до конца — если зазеваешься, зеленый свет может вдруг переключиться на красный.

34. Найди невинную причину для визита к тебе

Когда клиентка созреет, предложи ей плавно переместиться к тебе для какого-нибудь безобидного мероприятия. «Сейчас такие звезды... Придумал! Поехали ко мне, выпьем сока у меня на крыше». Порядочная девушка не согласится поехать к мужчине среди ночи просто так, даже если ей этого очень хочется. Ведь все знают, чем кончаются такие визиты. Помоги ей отмазаться от собственной совести. «А что такого? Я просто поеду с ним посмотреть коллекцию промокашек и вернусь назад. И я вовсе не собираюсь с ним спать, вот так». И то верно, кто говорил про спать? Ты ведь и в мыслях этого не держал.

35. Имей в колоде джокера

Если ничего не помогает, скажи, что собираешь материал для статьи в Men's Health. Это сработает. Проверено.

(ПРОДОЛЖЕНИЕ) ▶

Склон – просто супер.
Но подъемник
порвал мне куртку.
На самом интересном месте
трассы сработала блокировка.
Лыжа уехала
в сопредельное государство.
В разорванную куртку
набился снег.
Все веселятся,
а я почему-то недоволен.

всегда
желать**большего**

Форд Фокус. Сочетание неповторимого дизайна и великолепной функциональности. Он создавался на базе пожеланий множества автовладельцев по принципу "от внутреннего–к внешнему" и воплотил в себе их представления об идеальном автомобиле. Компактный и при этом исключительно просторный. Стремительный и в то же время экономичный. Легкий, но обладающий уровнем безопасности лимузина. Оснащенный в комплектации "Гиа" на уровне представительского автомобиля. Все это–Форд Фокус. Автомобиль для тех, кто всегда желает большего. И в этом весь Фокус.

Форд Фокус. Автомобиль 1999 года в Европе. Автомобиль 2000 года в Северной Америке.

новый ford**focus**

Ford

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

www.ford.ru

Как мы тебя клеим

Объясняет **Тата Андреенкова**

Я абсолютно не понимаю, как устроены головы у мужчин. Парню ничего не стоит посадить реактивный истребитель на палубу авианосца, ориентируясь на сигналы, которые другой парень дает ему при помощи какой-то дурацкой вспышки. Но в то же время 99% мужчин не могут прочитать сигналы, которые им посылает женщина, находящаяся в трех метрах от их столика.

И это ужасно. Потому что я, например, могу объясняться лишь с помощью этих сигналов. Моя женская скромная натура не позволяет просто подойти к понравившемуся мужчине и сказать: «Харе дуть пиво, ты лучше посмотри, какие у меня красивые плечи». Приходится сидеть прямо по курсу от него и полчаса, как дуре, поправлять бретельки платья. Хотя что их, спрашивается, поправлять, когда с ними и так все в порядке. А с тобой, видимо, нет — иначе ты уже давно подошел бы ко мне и стал ужасно и навязчиво приставать. (Так ужасно и навязчиво, что у меня просто не нашлось бы сил тебе отказать). Провести курс политзанятий, что ли? Может, в следующий раз ты окажешься понятливее. Вот смотри....

Только что она сидела со своей компанией, но вот уже перебралась за стойку или в угол с игральными автоматами. Как ты думаешь, почему она маячит там одна-одинешенька? Потому что ей захотелось поразмыслить о судьбах Вселенной? Нет, просто она таким образом дает тебе возможность приблизиться к ней на нейтральной территории без посторонних свидетелей.

Она прихорашивается. Приглаживает волосы, поправляет подол платья, то и дело рассматривает свои ногти... Это значит, что она нервничает. А как ты думаешь, почему она нервничает, когда ты смотришь не нее? Потому что ее волнует, что произойдет дальше. Хотя, конечно, может так случиться, что у нее действительно грязные ногти... Но это вряд ли. Мы их обычно тщательно чистим перед выходом в свет.

Ты видишь, что она повернулась к тебе лицом. Она всем телом обращена к тебе. И, кажется, смотрит прямо на тебя. Эта поза свидетельствует о готовности к контакту — если у тебя, конечно, хватит сообразительности на этот контакт пойти.

Многие животные используют выросты на голове, чтобы привлекать внимание. Так, например, поступают попугаи, львы и рогатые ящерицы... У тех приматов, у которых обильно растут волосы на голове, ухоженная, большая и пышная грива является символом здоровья и высокого социального статуса. А ее демонстрация (распушивание, взбивание и потряхивание) является лучшим способом привлечь к себе внимание. А ты что думал, что она тут ловит? Уж не блох — это точно.

Бар — это темное, прокуренное и забитое людьми место. И если девушка будет стоять неподвижно, ее никто и не заметит. В том числе и ты. Вот откуда это пританцовывание на месте и итальянская жестикуляция.

Женские ноги всегда вызывали в мужчинах чувство глубокой симпатии. И женщины это знают. Стремясь привлечь твое внимание, она обязательно постарается показать их во всей красе, а именно расположит их перед тобой в самой выгодной позиции: слегка присогнув колено (чтобы казалось поострее), чуть-чуть прижав икру (чтобы казалась поизящнее) и так далее. И подол, понятно, то и дело случайно подзадирается вверх (Ну не совсем случайно, если честно).

Если она, слушая, что ты там говоришь, убирает волосы с шеи и от ушей, это не значит, что она плохо слышит. Шея и уши у большинства женщин — это почти одна сплошная эрогенная зона. Их обнажение — явный поощрительный сигнал.

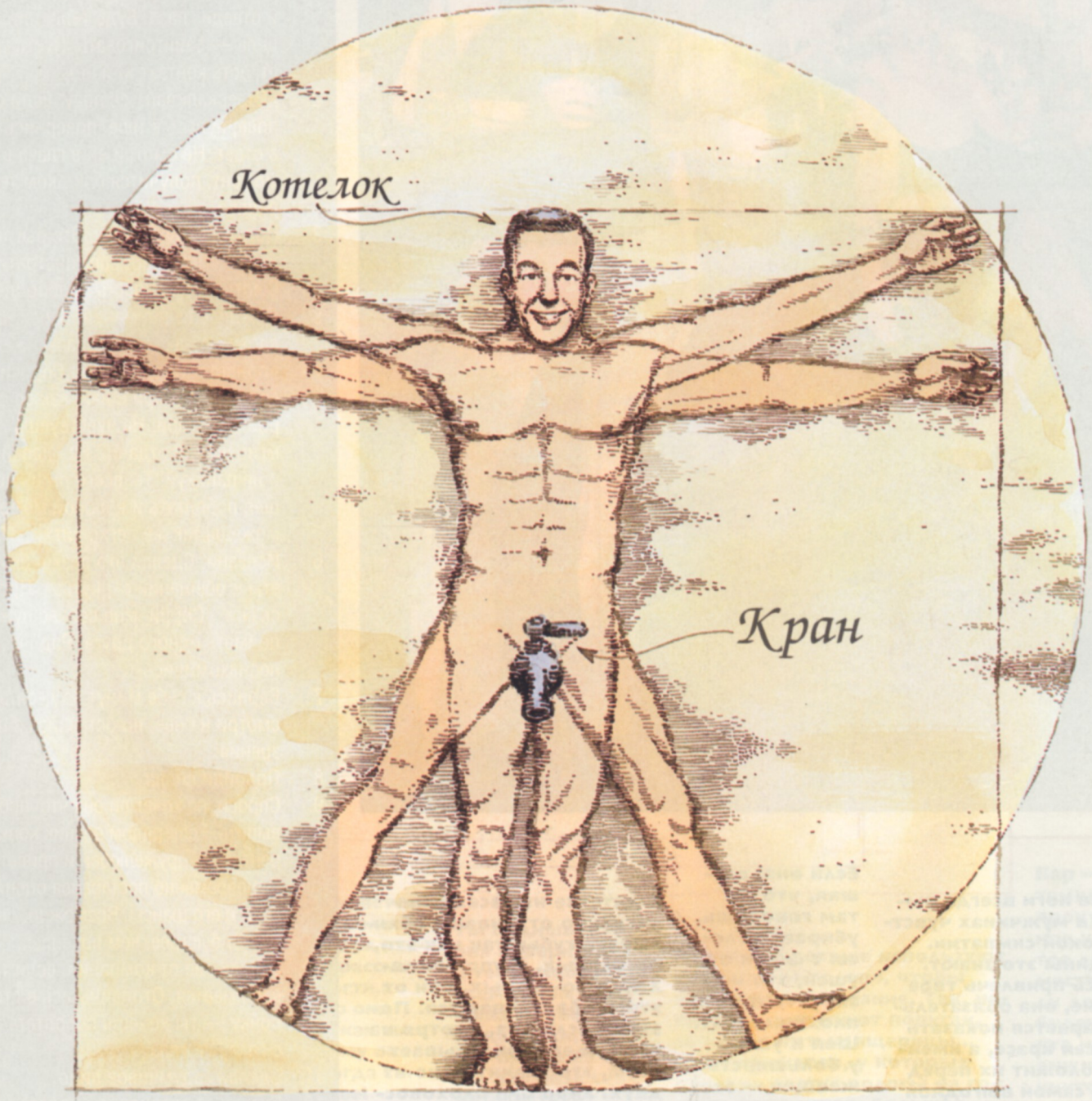
В детстве нас всех основательно отучивают облизывать губы, так как это, во-первых, глупо выглядит, а во-вторых, они от этого обветриваются. Поэтому если она, смотря на тебя, слегка облизывает губы, это значит одно из двух: либо она плохо воспитанная девочка, либо она с тобой заигрывает. Ведь влажные губы — это очень сексуально смотрится.

Итак, сигнал получен. Что же делать дальше?

1. Улыбнись, когда она посмотрит на тебя. Задержи взгляд на секунду и отведи глаза. Будь терпелив, твоя цель — заинтриговать. Пусть гадает, есть контакт или нет.
2. «Отзеркаливай» ее позу. Если она повернулась к тебе, повернись в ответ. Не смотри ей в глаза в этот момент, получится слишком театрально.
3. Подходи к ней сбоку. Это выглядит не так угрожающе демонстративно.
4. Смотри ей в область подбородка.
5. Дождись ее внимания. Забей на сложные заходные фразы, скажи «привет». Представься. Спроси, как ее зовут. Говори с ней, как со старой знакомой. Не чувствуешь мгновенной отдачи? Не сдавайся и не паникуй. Ты всего лишь подошел поболтать и в любой момент можешь так же легко уйти.
6. Исчезни. Сделай это резко, без суеты и обещаний вернуться. Просто скажи: «Сорри, мне сейчас нужно поймать одного друга. Рад, что мы познакомились».
7. Вернись к себе минут на десять. Не смотри на нее, но оставайся в поле зрения.
8. Подойди снова.
9. Спроси, не хочет ли она что-нибудь выпить. Если рядом возник конкурент, будь дружелюбен и приветлив. Одновременно постарайся оценить свои и его шансы. Возможно, он исчезнет быстрее, чем появился.
10. Отвлеки ее от компании, если таковая имеется. Отодвиньтесь в сторонку — ты хочешь поболтать с глазу на глаз.
11. Сделай задумчивое лицо.
12. Скажи: «Наверное, ты просто ждешь тут своего молодого человека...»
13. Уводи даму, если в ответ она засмеется и замотает головой. Попроси ее пересесть с вещами за уединенный столик. Вскоре вы «незаметно» исчезнете. MH

Автор: **Грег Гатфилд***

Моя анатомия



***Грег Гатфилд — главный редактор американского издания Men's Health. «Анатомия» публикуется с некоторыми сокращениями и значительными преувеличениями.**

Мне пора отлить. Конечно, можно просто пойти в туалет, но это было бы СЛИШКОМ ПРОСТО. Вместо писсуара я отправился к телефону и набрал номер приятеля — известного уролога Лоуренса Левина. Вопрос был достаточно животрепещущий: «Как долго я могу терпеть, прежде чем эксперимент дойдет до клинической стадии?» Ну, то есть, когда в светской хронике о нем упомянут между сообщениями о том, как уважаемый мистер такой-то поцарапал свою кошку, а уважаемая миссис такая-то связала носок длиной с экватор.

«6-8 часов, — невозмутимо ответил г-н Левин. — Конечно, если ты не собираешься немедленно пропустить пару-тройку кружечек пива. Если нет, то по истечении этого срока тебе заметно полегчает».

Мне полегчало незамедлительно.

«Этот эффект называется «мочевой пузырь водителя-дальнобойщика», — продолжал Лоуренс. — То есть твой пузырь растягивается и превращается в резервуар, способный вмещать значительно больше мочи, чем обычно».

Мне полегчало еще чуть-чуть. Но ненадолго.

«Единственная неприятность в том, — подытожил мой ученый собеседник, — что растянувшиеся мышцы пузыря не смогут вытолкнуть мочу наружу. Это как душ в дешевых гостиницах. Вода, в принципе, есть, но нет давления».

«Однако сколько нам открытий чудных может приготовить собственное тело», — подумал я. И решил: раз уж почин сделан, обзвонить еще десяток специалистов, которым можно было бы задать кое-какие мучившие меня с детства вопросы — о моих глазах, носе, подмышках, спине и прочих анатомических деталях.

Как решил — так и сделал.

(Но сперва я пошел и отлил.)

Иллюстрации: Gary Hallgren

Почему нельзя пересаживать волосы со спины на лысину

Осознание ненадуманности проблемы пришло ко мне не сразу, а когда на спине волос прибавилось, а на черепе — наоборот. Но специалисты хором уверили меня, что волосы на теле просто не в состоянии составить конкуренцию волосам на макушке. Разнузданные лохмы на голове все время растут и растут как им захочется (на радость парикмахерам и прочим стилистам), а вся остальная растительность на моем статном мускулистом теле вырастает до определенной длины и замирает типа в полном изнеможении. Словом, если пересадить волосы со спины на излишне высокий лоб, то последний будет похож на слегка заросшую коленку. «Жизненные циклы волос (фазы роста и покоя) могут варьироваться от месяца до нескольких лет в зависимости от того, у кого и где они растут. У тех, что на теле, — цикл роста гораздо короче. Достигнув определенной длины они прекращают расти и отмирают, а на их месте начинают расти новые волосы», — с пониманием добавил дерматолог из Аризоны, профессор Норман Левин. Вывод прост: если ты не снежный человек или, на худой конец, не горилла, рассчитывать на собственную спину в данном случае не приходится.

Почему так хочется ущипнуть

Нет, я отнюдь не желаю прослыть супермачо, склонным периодически сопоставлять длину собственных рук и пальцев с расстоянием до: ягодицы симпатичной женщины, симпатичной ягодицы женщины и т.д. (нужное подчеркнуть). «На самом деле нынешний homo sapiens состоялся во многом благодаря тому, что большой палец противостоит четырем остальным, — поясняет профессор анатомии из Стэндфордского университета Эрик Глазго. — Именно этот физиологический механизм обеспечил потрясающую активность нашей кисти и возможность выполнять максимальное количество манипуляций с любым предметом». От себя добавлю: если симпатичная женщина как бы случайно оказывается в радиусе возможной тренировки твоего хватательного рефлекса, предупреди ее о возможных последствиях. Если она пренебрегла предупреждением — поступай как хочешь…

Почему я не могу пощекотать самого себя

Я не лишен воображения. Именно поэтому категорически запретил себе даже пытаться представить во что бы превратилась моя жизнь, если бы это было возможно. «Любое прикосновение к телу стимулирует реакцию нервных окончаний, передающих сигнал по всей нервной системе, — поясняет профессор-дерматолог Джозеф Джориззо, — но чувство щекотки возникает только в случае неожиданного воздействия на эти окончания». Надеюсь, ты понял, что это не тот случай, когда коллега бросит тебе за шиворот кусочек льда или тучный джентльмен наступит на ногу в лифте.

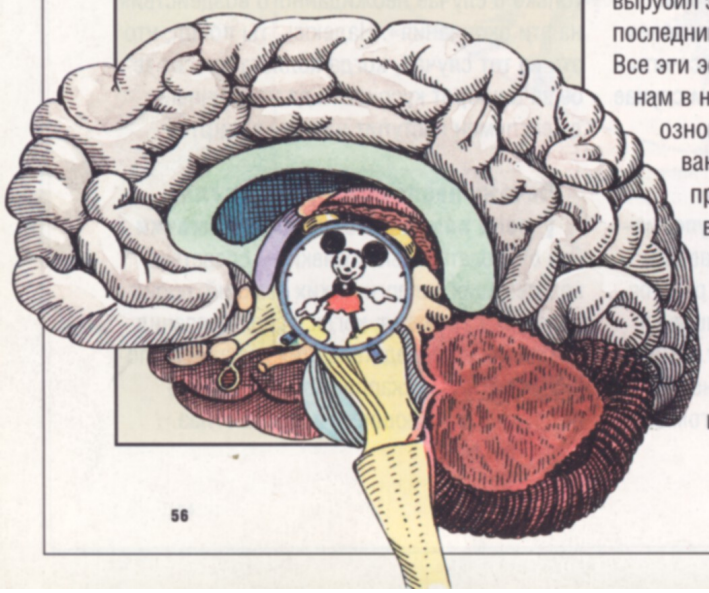
Почему после сна в уголках глаз у меня появляются гадкие комочки

Эти очаровательные козявки — следствие вялотекущих аллергических реакций, происходящих в то время, когда я сплю, пояснил доктор Ивач. Вследствие этих реакций на поверхности глаза скапливаются белковые продукты, сгущающиеся в уголках глаз.

Смешиваясь с пылью от подушки и одеяла, слезной жидкостью и другими вполне нормальными выделениями тела они образуют… Ну сам знаешь что, если имеешь обыкновение смотреть в зеркало до умывания. Кстати, после него тоже не грех убедиться, что ты, как говорится, на чистом глазу.

Откуда мое тело знает, что мне уже надо просыпаться

В моей голове есть встроенный и очень компактный — с булавочную головку — будильник. Шишковидная железа называется. Эта малявка отвечает за процесс сна, пробуждения и температурный режим. Механизм пробуждения прост: повысил температуру — и порядок. «Весь этот процесс зависит от процесса выработки гормонов в организме, и в первую очередь мелатонина, регулирующего суточный цикл организма, — поясняет Гэри Заммит, специалист в области гипнотерапии из Нью-Йорка. — Его цикличность и обеспечивает шишковидная железа». Если бы не она — мы бы не знали ни нормального сна, ни отдыха. Упс-с-ст… Вообще-то мы и так не знаем ни сна, ни отдыха в этой шишковидной жизни. Боже, как хочется спать.



Почему у меня возникает эффект «дежа вю»?

Боже правый, где-то я уже это видел. Точь-в-точь… Не стоит переживать. Такое случается со многими. И отнюдь не только когда они смотрят на обложку нашего журнала. «Дежа вю», или «уже виденное» — психический феномен, который может быть практически у любого человека. Но наиболее часто он встречается у людей, имеющих предрасположенность к эпилепсии. Странный эффект «дежа вю» и мне отнюдь не чужд, но я знаю, в чем тут дело. Просто мозг причудливо комбинирует ощущения от того, что происходит с нами сейчас, с тем, что уже есть в памяти. Результат — я уже это видел. Ну вот опять. По телеку политическое ток-шоу. И клянусь, я уже 100000 раз видел эти лица и слышал эти слова…

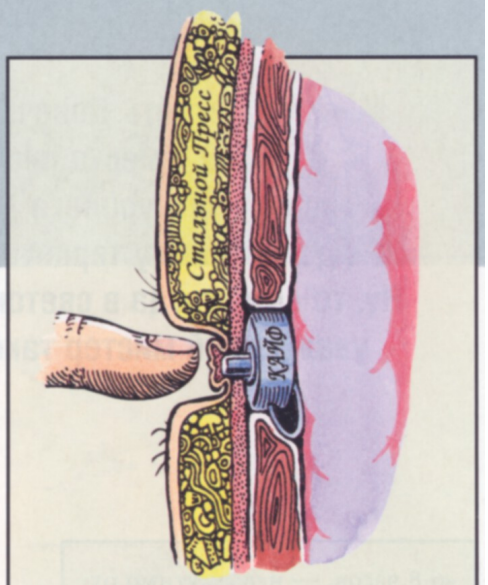
Почему у меня возникает эффект «дежа вю»?

Боже правый, опять ток-шоу… Прям мурашки по коже.

Почему мурашки бегут по моей коже?

В нервных окончаниях моей кожи есть что-то женское — они очень эмоциональны, и я совершенно не могу предсказать их реакцию. Обычно это происходит, когда я смотрю какой-нибудь триллер-ужастик типа «Шестого чувства» или «Сонной долины» и… о, shit — например, в данный момент (какой-то осел вырубил электричество, а я не помню, когда в последний раз нажимал на save).

Все эти эффекты гусиной кожи остались нам в наследство от участников грандиозного троглодит-шоу, спродюсированного некогда самой матушкой природой. «В первобытные времена волосы наших далеких предков вставали дыбом, когда требовалось отпугнуть врага», — пояснила мне Дорис Дэй, профессор дерматологии Нью-Йоркского университета. Тогда волос на нашем теле было куда больше, так что в момент опасности пращуры мгновенно вздикображивались, заметно и весьма угрожающе преувеличивая истинные габариты своего тела. У нас, кстати, на память остались крошечные мышцы, поднимающие волосы, например, когда холодно.



Почему я испытываю столь странные ощущения, когда засовываю палец в пупок

Именно этим я сейчас и занят, параллельно выслушивая пояснения доктора Джориззо. И вот какая картинка вырисовывается. В отличие от привычных к турнирам средневековых рыцарей, большинство из наших цивильных современников, предпочитающих более безопасные способы завоевания симпатий прекрасных дам, утратили целую гамму ощущений, возникающих при поглаживании старых шрамов. Суть в том, что в шрамах нервные окончания могут быть расположены в самом причудливом порядке. Отсюда необычные ощущения. Но вернемся к пупку. На самом деле это и есть тот шрам, которого никому из нас не дано избежать. И им вполне можно ограничиться.

Почему содранная заусеница болит сильнее, чем пулевое ранение

Это не голословно. У меня в жизни была возможность сравнить. Все просто: в кончиках пальцев и на коже вокруг ногтя со-

LifeFitness
Rely on it.™

Новое поколение кардиотренажеров

Эллиптический кросс-тренажер
Life Fitness® 9500HRR - NEW
Total Body Trainer®
- 20 уровней нагрузки
- Встроенный генератор питания
- Polar® телеметрический контроль пульса
- Life Pulse™ цифровые сенсоры пульса
- 9 программ тренировки, включая Heart Rate Zone Training® и Fat Burn, автоматически изменяющие нагрузку в зависимости от пульса

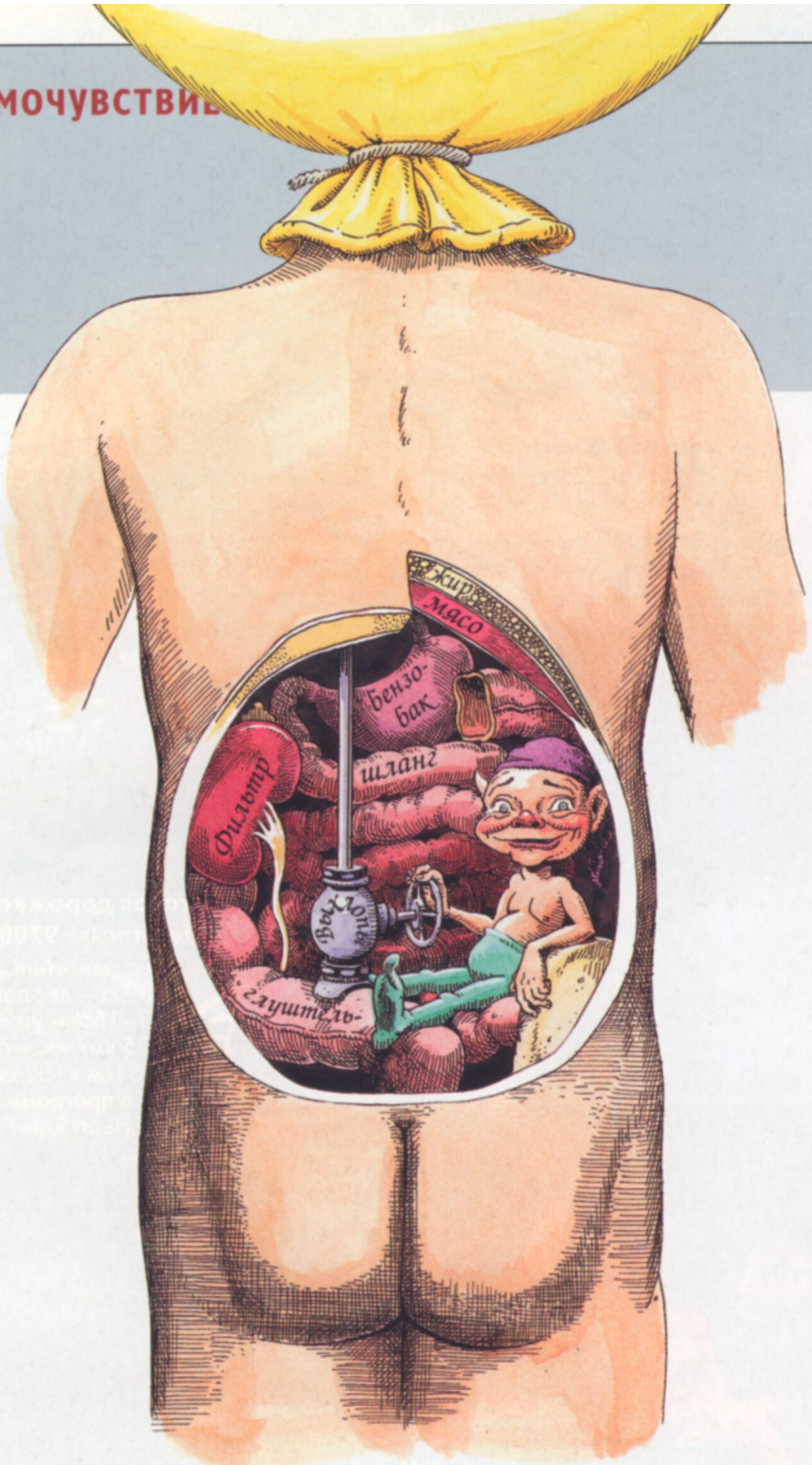
Наклонный велотренажер
Lifecycle® 9500HR Recumbent - NEW
- 20 уровней нагрузки
- Polar® телеметрический контроль пульса
- Life Pulse™ цифровые сенсоры пульса
- 34 положения сидения
- 9 программ тренировки
- Встроенный генератор питания

Беговая дорожка
Life Fitness® 9700 - NEW
- 4 л.с. двигатель пост. тока
- 180 кг – вес пользователя
- -3–15% – угол наклона
- 25 км/час – скорость
- 51см x152 см – полотно
- 8 программ, включая Heart Rate® и Fat Burn

По результатам независимого тестирования, проведенного американским журналом "RUNNER'S WORLD" в декабре 1999 года, модель беговой дорожки **Life Fitness® 5500HR** признана одной из лучших домашних электрических беговых дорожек • Гарантия: 3 года • Максимальная скорость: 16 км/ч • Наклон: до15% • Материал рамы: сталь • Полотно: 45 см x 147 см • Мощность мотора: 1,5 л.с.

ILION Эксклюзивный представитель на территории стран СНГ, официальный поставщик сети магазинов спортмастер

Комплексное оснащение фитнес-клубов · Тренажеры, сауны, солярии, напольные покрытия, оборудование для аэробики: (095) 755-8147, факс 755-8146.
Справочная служба: (095) 956-2810 · Представительства: С.-ПЕТЕРБУРГ (812) 320-6616; ф. (812) 320- 6617. РИГА (0371) 728-0870. КИЕВ (044) 245-0089. МИНСК (017) 211-3333.



средоточено столько нервных окончаний, что даже мельчайшее повреждение будет долго о себе напоминать. В следующий раз я не стану обгрызать заусеницу, а попрошу у официанта стакан воды, куда и опущу палец, чтобы не прерывать приятное течение беседы за столом. А потом, доехав до дома, возьму маленькие и очень острые ножницы и обрежу все, что оттопырилось.

Почему у меня бурчит в животе

Мой желудок и кишечник — это сборище чудовищно старательных мышц, трудовой порыв которых остановить практически невозможно, просветил меня гастроэнтеролог Филип Шенфелд. Нет еды? Для этих трудоголиков это не повод расслабиться. Они не сбавляют темпа. В результате кишечные соки начинают взбалтываться, переливаться и пузыриться, производя урчаще-рычащие звуки, заставляющие окружающих настороженно и опасливо прислушиваться. Вот почему в качестве быстродействующего средства я храню в ящике стола пачку крекеров. Если это не помогает, я поясняю любопытствующим, что таков уж тембр моего внутреннего голоса.

Почему у меня есть ногти, которые непрерывно надо стричь

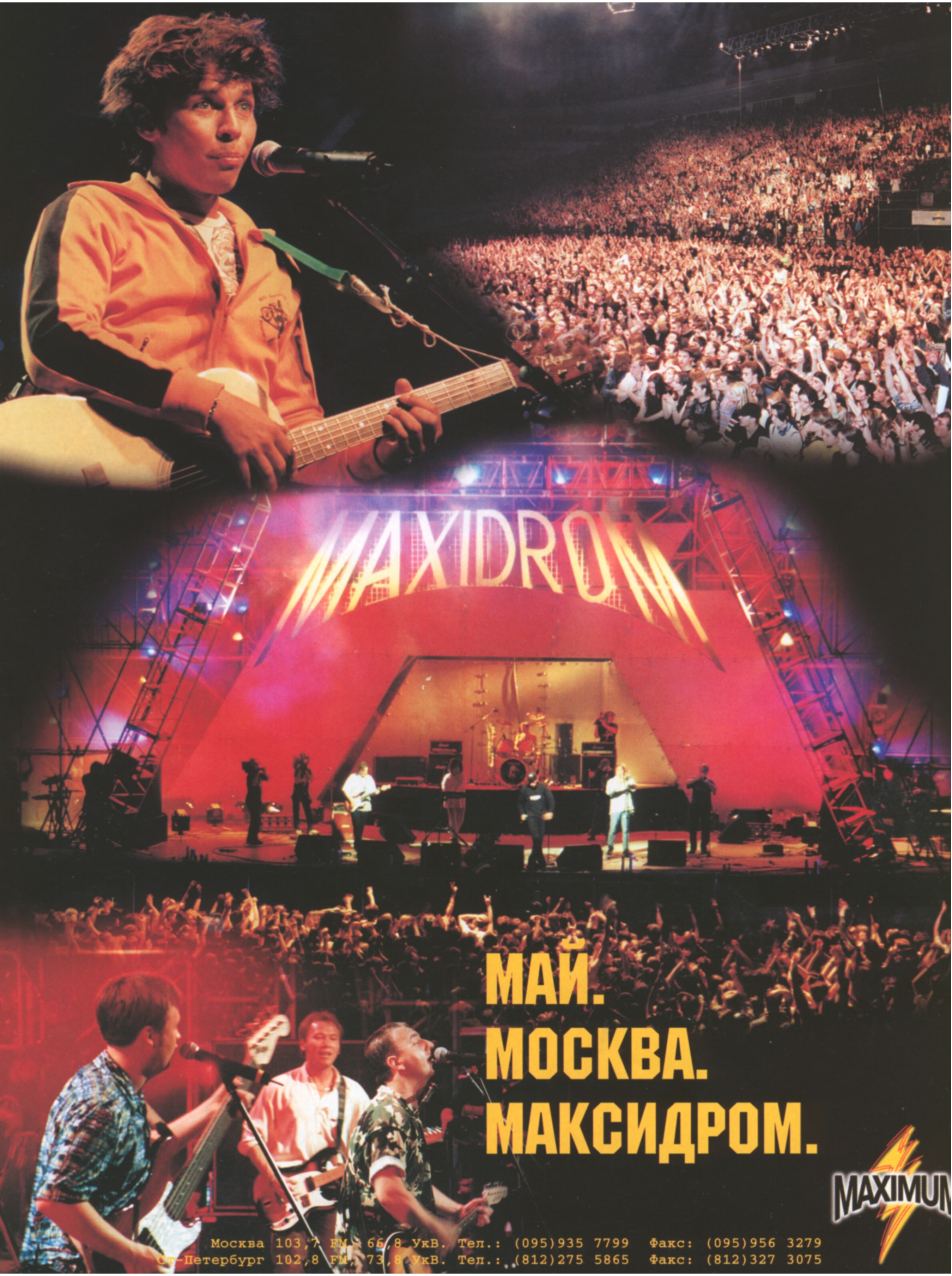
Давным-давно, когда наши млекопитающие пращуры с трудом уворачивались от вездесущих динозавров, на этом месте

Куда деваются мои невыпущенные газы

В простой и незамысловатой народной истине «если вовремя не пукнешь — головой опухнешь» нет никакого преувеличения. «На самом деле, — объяснил мне доктор Шенфелд, — если уж в твоем кишечнике завелись газы, то избавиться от них ты можешь только одним способом, предусмотренным самой матушкой природой. А стало быть размышления о том, как ликвидировать эту напасть иным способом, ни к чему, кроме головной боли, привести не могут». И даже если неимоверными усилиями воли я смогу скрыть истинное положение дел бодрствуя, стоит мне заснуть, и поговорка насчет шила в мешке найдет реальное жизненное подтверждение.

Кстати, поговорка «когда я ем — я глух и нем», знакомая с самого раннего детства, — лучший способ предотвращения газовых атак. Если я слишком много говорю за ужином, избыток воздуха, поступившего в желудок через верхнее отверстие, спустя некоторое время будет настоятельно проситься выйти через нижнее. А в случае если программа ужина предусматривает смену семи и более блюд, излишняя словоохотливость может стать причиной поистине стихийного бедствия.

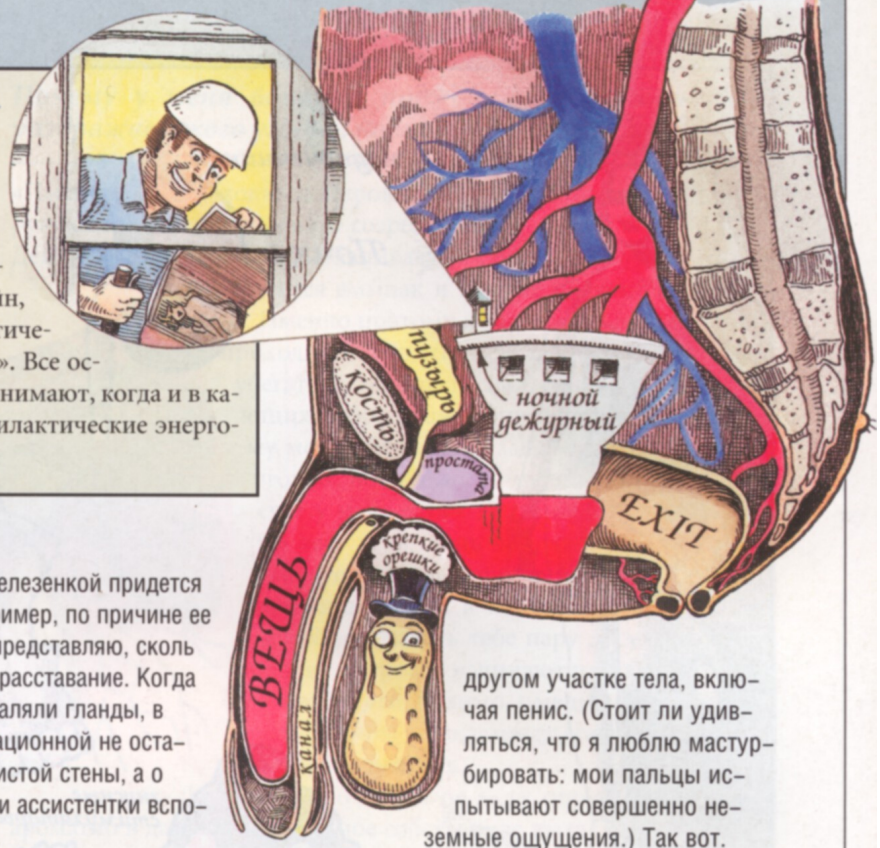
SEEBERGER
Macadamia-Nußkerne
Macadamia nuts
Noix de Macadamia
Noci del Queensland
125 g
SEEBERGER
Dolce,
vita



МАЙ.
МОСКВА.
МАКСИДРОМ.

MAXIMUM

Москва 103,7 FM, 66,8 УкВ. Тел.: (095)935 7799 Факс: (095)956 3279
Санкт-Петербург 102,8 FM, 73,8 УкВ. Тел.: (812)275 5865 Факс: (812)327 3075



Почему непроизвольные эрекции у меня происходят ночью, а не днем

Если я не занимаюсь в кровати всякими глупостями, мой пенис начинает испытывать чувство голода. «Непроизвольные эрекции в ночное время — способ подпитки члена свежей кровью, — пояснил Ирвин Голдстейн, профессор-уролог из Бостонского университета. — Фактически это регулярная суточная подзарядка аккумуляторов». Все остальное — понятно. Мои тактичные мозги прекрасно понимают, когда и в какой обстановке лучше всего проводить подобные профилактические энергопроцедуры, чтобы не шокировать меня и окружающих.

росли когти. Но это было раньше, а теперь и жемчуг помельче, и суп пожиже, и раздирать голыми руками приходится разве что жареных цыплят да надколотые фисташки. Определенная польза от ногтей есть, когда у меня где-то что-то очень зачесалось, когда я промахнулся по гвоздю или забыл отдернуть руку, захлопывая дверь. Если бы не ногти, мои болевые ощущения в последних двух случаях были куда более яркими и запоминающимися. Зачем я стригу ногти? Чтобы не обгрызать их. Я не согласен с доктором Норманом Левином, который утверждает, что процесс обгрызания ногтей действует на человека успокаивающе. Если я принимаюсь их кусать, то исключительно потому, что не могу укусить собственные локти.

Почему мне не нужна моя селезенка

Как и знание иностранного языка, селезенка — штука полезная, но не столь уж необходимая в повседневной жизни. Расположенная в левой части моего мускулистого торса (неподалеку от главного моторного отсека), моя селезенка помогает основному отделу зачистки — иммунной системе — выявлять и уничтожать нежелательные элементы, проникающие в мою кровь. И это хорошо, учитывая, сколько мне приходится ежедневно проглатывать неудобоваримой информации. Тем не менее, как заверил меня эксперт в области анатомии, доктор Глазго, остальные узлы и агрегаты машины — лимфатическая система и печень — могут вполне и без особого напряжения взять на себя функции селезенки. То есть не стоит рвать на себе волосы и с изменившимся лицом выбегать в сад, в случае если нам с селезенкой придется расстаться (например, по причине ее травмы). Живо представляю, сколь кровавым будет расставание. Когда мне в детстве удаляли гланды, в маленькой операционной не осталось ни одной чистой стены, а о халатах хирурга и ассистентки вспоминать страшно.

Короче, по словам уважаемого Глазго, я вполне могу жить: без аппендикса, одной почки, большинства кишок, одного легкого, щитовидной железы и, как ни печально, без Парижа.

Почему мои мышцы сокращаются, когда я их об этом не прошу

Доктора называют это непроизвольными сокращениями: это когда нервы, не согласовав действия с генштабом в голове, отдают приказ, в результате которого я становлюсь похож на героя комических фильмов немого кино. Если эти сокращения повторяются регулярно (и ужасно раздражают) — речь уже идет о тике, поясняет доктор Глазго. А это легкое подергивание в уголке моего правого глаза медики окрестили фибрилляцией (еще одна форма непроизвольных сокращений мышц). Со стороны это может выглядеть достаточно забавно. Беда в том, что, улыбнувшись, многие спешат перейти на другую сторону улицы. Заполучив тик, ты можешь рассчитывать на долгую совместную жизнь с ним, фибрилляция — это мгновенная интрижка без всяких взаимных обязательств.

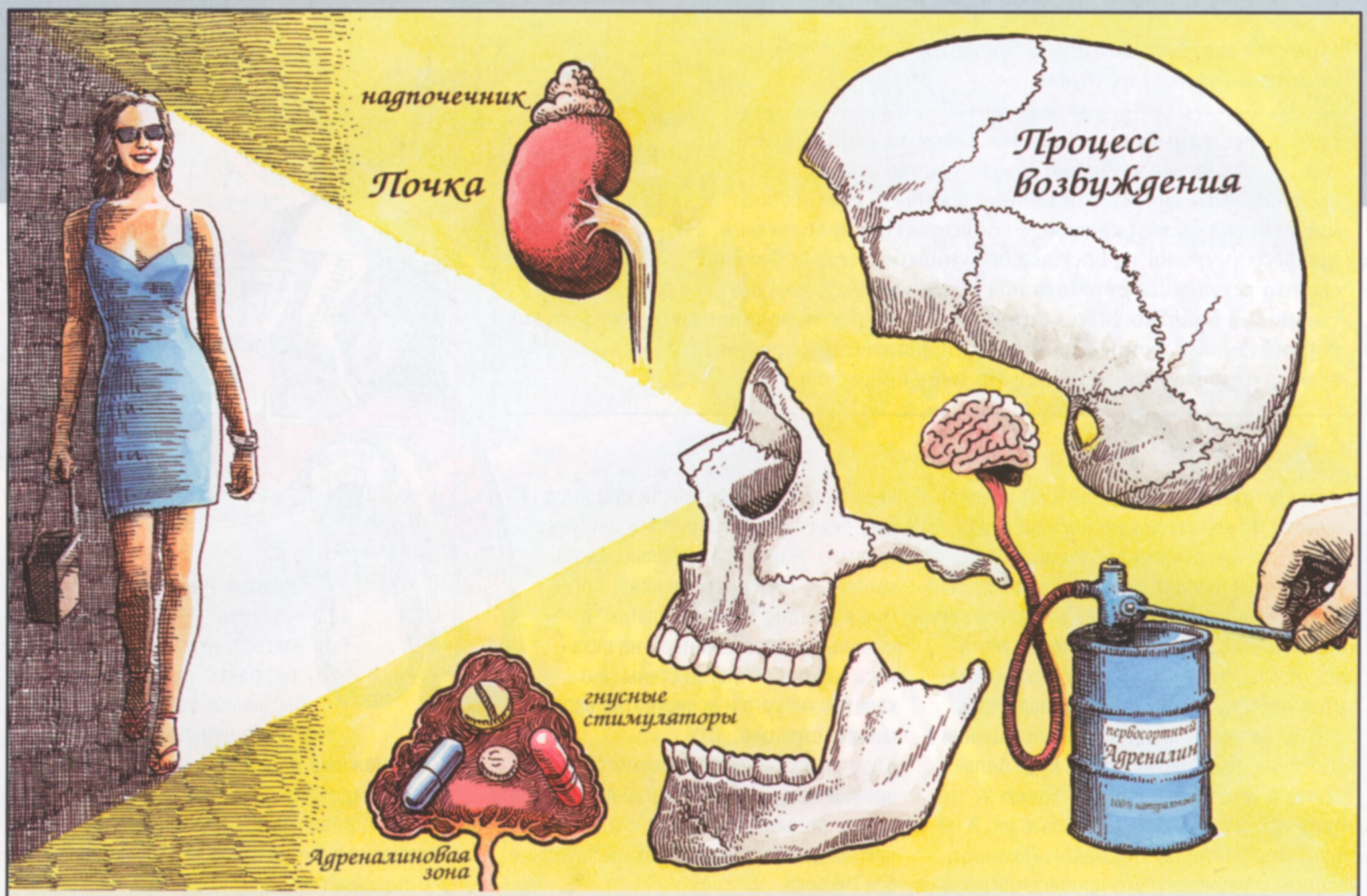
Почему порезы бумагой особенно болезненны

Как уже говорилось, нервных окончаний в кончиках пальцев больше, чем на любом другом участке тела, включая пенис. (Стоит ли удивляться, что я люблю мастурбировать: мои пальцы испытывают совершенно неземные ощущения.) Так вот.

«Бумажные порезы на самом деле бывают гораздо более глубокими, чем это кажется (крови-то практически нет), и достигают именно этих нервных окончаний, — поясняет Норман Левин. — Болезненные ощущения возникают именно из-за контакта оголенных нервов с воздухом». Вывод прост: прежде чем заклеить порез пластырем, смажь его антисептической мазью, чтобы вытеснить воздух. И не забудь показать свой травмированный палец шефу — авось отпустит домой. А если не отпустит — бумажная он душа, бюрократ неприятный.

Почему на коже неожиданно возникают мерзкие висюльки

Никакой мистики. Просто в какой-то момент одна или несколько клеток на поверхности кожи не желают отмирать, как им положено, а продолжают плодиться и размножаться, нагло наплевав на твой внешний вид и удобства при застегивании молний, ношении трусов и прочих предметов одежды со швами. Некоторое время назад у медиков появилось мнение, что подобные наросты папилломы — сигнал о возможном наличии подобных же штуковин в прямой кишке, именуемых уже полипами, которые могут злокачественно перерождаться. «Но последующие исследования пока-



Почему я начинаю вести себя как полный идиот при виде красивой женщины

Это тяжелое наследство от пращуров, почитавших каменный топор венцом научно-технического прогресса. Им ведь ничего просто так в жизни не давалось. Удовлетворение желания съесть на ужин кусок мамонтины и/или провести романтическую ночь с пещерной Мэрилин Монро было неразрывно связано со смертельным риском. Ну а где риск — там и супервыброс адреналина. «Излишек адреналина в крови может стать тормозом для нормальных психомоторных реакций, — считает психолог Джерилин Росс. — В результате человек может совершить супергероический поступок или чудовищную глупость (в зависимости от результата)». Собственно, именно поэтому большинство женщин находят наиболее привлекательными счастливо женатых мужчин: охотничья стойка при виде любой особи противоположного пола — это хорошо, но слегка утомительно.

зали, что эти кожные наросты скорее всего имеют отношение не к онкологии, а к возрастным изменениям в организме», — успокаивает доктор Джориззо. Можно попытаться расправиться с этими бяками самостоятельно, но лучше не рисковать. Тем более что по моим наблюдениям, косметологи и дерматологи, вооруженные всяческими лазерными достижениями науки и техники, определенно получают от процесса их удаления большое удовольствие. Мне это не очень понятно, но почему бы не сделать приятное людям. Вдобавок совместив с полезным для себя.

Почему я не могу сдержаться, когда залезаю в бассейн

Ха, а ты-то небось подумал, что я с мечтательным видом торчу посередь бассейна, вцепившись за поплавки, потому, что никак не могу решить, какой бы соус сегодня заказать к спагетти? Не хотелось бы разочаровывать, но… «Непреодолимая необходимость помочиться зависит от температуры воды, ситуации и привычки (детства, например), — поясняет наш давний знакомый Голдстейн. — Теоретически от этой привычки можно отделаться. А практически… Здесь все очень индивидуально». Вот и мне так кажется…

Почему у меня накапливается сера в ушах

Так называемая сера — это смесь естественных жиров, выделяемых кожей, с копотью, пылью и всем прочим, что залетало

мне в уши в течение последних 12 месяцев. И столь бережное отношение к ней я оправдываю не только собственной ленью. «Как и в случае с ладонями, жировые выделения защищают внутренние кожные покровы ушей от воздействия воды, а также от непредвиденных визитов различных жуков-пауков», — поддержал меня отоларинголог Мюррей Гроссан. Если у тебя нет серы, то внутренность ушей пересыхает и начинает трескаться. Тебе это надо? Мне — нет. Пересохших пяток мне вполне хватает.

Почему у меня есть губы и я желаю ими осязать

По мнению доктора Глазго, мои губы — лучшая страховка от моих же глупостей. Тонкая кожа и весьма чувствительные нервные окончания — надежный блок-пост для всяческих малосъедобных вторжений в мой организм — острых, горячих и прочих отстойно-сливных. Благодаря губам я могу: даже с закрытыми глазами определить основные параметры поступающей мне в рот пищи, а с широко открытыми глазами — показать свое отношение к происходящему в политической, экономической и личной жизни страны и ближних.

Зачем я целуюсь? А ты зачем? Вообще говоря, все животные обнюхивают и облизывают потенциальную подругу (у нас это называется заигрыванием). Цивилизация внесла некоторые поправки в этот исконно природный процесс. Вместо того чтобы обнюхивать и облизывать друг друга с ног до головы на вполне чинной вечеринке, мы просто целуемся. Ну а после нее просто продолжаем делать это по инерции, до тех пор пока… Ну да об этом в следующий раз.

Почему у меня течет из носа, когда на улице холодно

Особое спасибо за то, что пока еще течет. «Хлюпающий нос — крайне необходимое зло», — поясняет доктор Гроссан. Таким способом мое тело пытается не пропустить внутрь холодный воздух: повышенная температура и влажность в носу позволяют быстро повысить температуру вдыхаемого воздуха. Сухой нос на такое не способен (вот почему собаки счастливее нас). Словом, я рад когда у меня течет из носа. Плохо только, что и в рот попадает. И то, что в этом всем содержится 4% сахара, меня почему-то не утешает.

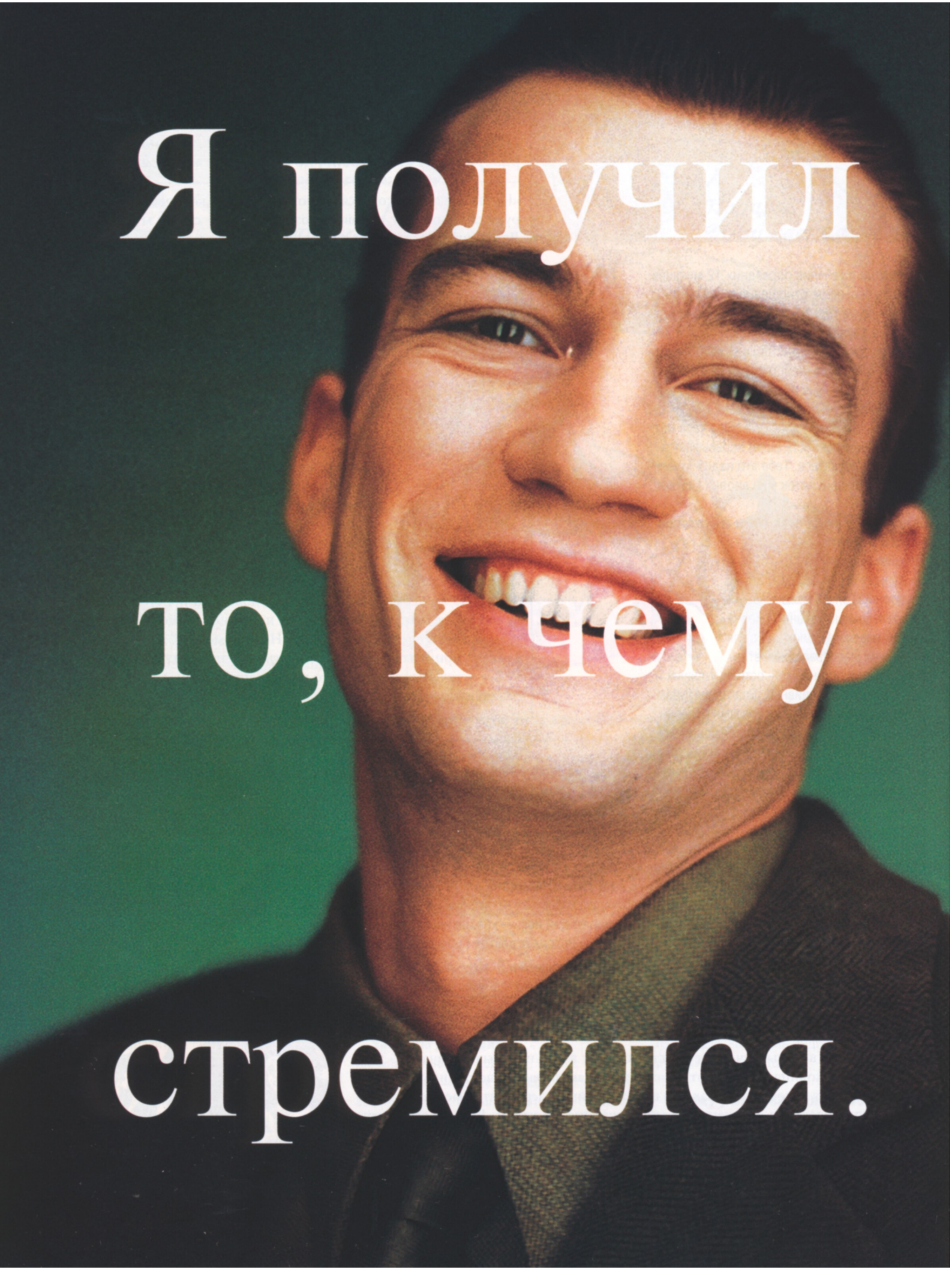
Почему у меня воняют подмышки и почему это раздражает кого угодно, но только не меня самого

«Именно здесь находятся жировые железы, которые активизируются к моменту полового созревания», — сказал мне доктор Дей. Жировые выделения смешиваются с потом, в результате чего получается аммиак и прочие пахучие соединения. Именно поэтому я так славно пахну, когда приходится таскать тяжелые чемоданы или убегать от группы господ, отнюдь не излучающих добродушие и приветливость. Почему мой собственный запах раздражает кого угодно, но только не меня самого? На сей счет у меня есть собственная теория. Если ты весь день столь напряженно трудился, что это можно определить с расстояния примерно метра в полтора, большинство желающих задать тебе пару досужих и дурацких вопросов начинают исчезать с горизонта. Кстати, видимо, именно поэтому хорошим тоном у рекламных агентов считается ничем не пахнуть.

Да. И еще. Почему я не могу определить, сколь ароматно в данный момент мое собственное дыхание? Как пояснили мне эксперты, все объясняется довольно просто. Нос, конечно же, не может не реагировать на происходящее в такой непосредственной от него близости. Но зато мозг, который им управляет, приказывает не зацикливаться на этих ощущениях, иначе все остальные запахи этого мира станут несущественны и неразличимы.

Почему мои волосы болят по утрам

Сами по себе волосы ничего не чувствуют. Нет в них нервных окончаний. Зато они есть в луковицах волос (вот почему девочкам далеко не всегда нравится, когда их дергают за косички). Главный враг луковиц — дерматит. Именно из-за него я испытываю все эти неприятные ощущения по утрам. Как объяснил мне доктор Джориззо, для этого нужно мыть голову лечебным шампунем (каким именно — узнай у своего врача), а пока идет процесс лечения, по утрам придется принимать холодный душ, снимающий неприятные ощущения. MH


Я получил
то, к чему
стремился.

FIAT MAREA. ПРИНОСИТ РАДОСТЬ.

Безусловно, наилучший автомобиль для людей, добившихся успеха: итальянская элегантность, полный спектр опций и исключительное удовольствие от езды.
Максимальный комфорт и безопасность для всей семьи.

Кроме того:
- **богатая стандартная комплектация**
- **заводской иммобилайзер (FIAT code)**
- **адаптация к реальным российским условиям**
- **арктический пакет, специально разработанный на основе испытаний в условиях Крайнего Севера.**

Импортеры в России:
Москва: АВТОМИР 234-3366; АРМ – АВТО 181-0094, 181-1492, 289-0262; ИТАЛМОТОРС 313-1301; РУСКОН – МОТОРС 256-1256, 256-2085 **Санкт-Петербург:** ЦЕНТР СПАРЗ (812) 303-9329 **Нижний Новгород:** ТЕХНОВОЛГА НН (8312) 462-063; ТСС АВТО (8312) 549-972 **Екатеринбург:** ЛАКИ МОТОРС (3432) 259-572 **Пермь:** АВТОМОБИЛИ ИТАЛИИ (3422) 362-752 **Казань:** АКОС (8432) 690-066, 752-575 **Копейск:** ДЖЕМИР (3512) 699-149
Служба информации для покупателей автомобилей ФИАТ: (095) 723-7272.

Товар сертифицирован

СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ. FIAT

ИЗ-ПОД ПЯТНИЦЫ — суббота

Вечер пятницы, и хорошо бы провести его в каком-нибудь интересном месте. Можно, конечно, пойти в свой любимый шахматный клуб — но за этот год ты уже посетил его 76 раз и окончательно убедился, что Синди Кроуфорд если и заходит туда, то исключительно в твое отсутствие. Может быть, пора сменить дислокацию?

В боулинг-клуб

Вдруг тебе понравится катать шары. А не понравится — то всегда можно прогуляться в сторону тех девиц, которые роятся у соседней дорожки. И для того, и для другого тебе понадобится одежда, не стесняющая движений.

Широкие, не ограничивающие шаг брюки, например **ЧИНОС** Boss Hugo Boss. Чтобы они не ездили при бросках вокруг талии, вдень в них матерчатый **РЕМЕНЬ** Levi's, который хорошо сочетается по цвету с синей **РУБАШКОЙ** Chevignon. Дополнительная экипировка — **СУМКА** Hammer с профессиональным **ШАРОМ** Timberwolf (идеально подогнанным под твою уникальную конечность) и **БОТИНКАМИ ДЛЯ БОУЛИНГА** Traditional (которые уберегут тебя от близкого знакомства со 1456 видами грибков, живущих в публичных ботинках заведения).

Так как боулинг игра американская, то для полного соответствия можешь надеть **БЕЙСБОЛКУ** Nike и весь вечер сосредоточенно работать челюстями, перемалывая **ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ** «Орбит».

В качестве последнего штриха — спортивные противоударные **ЧАСЫ** Panerai, имеющие беззаботный и дружелюбный вид. Но самому смотреть на них тебе сегодня вовсе не обязательно — еще все выходные впереди и о времени можно не думать.

Подлежит обязательной сертификации
Ав 85

В казино

С подругой разругался, и она упорхнула в неизвестность, окрыленная своими большими чемоданами. Что же, грех упускать такой случай: если тебе сегодня не повезло в любви, значит, повезет в казино. А не повезет, то значит, она вернется. Не больно то и хотелось… но ты сейчас об этом размышлять не будешь. Ты лучше подумаешь, что бы такое одеть исключительно элегантное, чтобы все девушки-крупье при твоем появлении краснели и забывали сгребать проигранные тобой ставки. Темно-синий однобортный **ПИДЖАК** Ermenegildo Zegna. К нему **РУБАШКУ** той же фирмы — ты верен однажды выбранному флагу, пардон, лейблу. Темный **РЕМЕНЬ** — тоже Zegna — кто бы сомневался. Но так как ты не совсем упертый консерватор, то **ЗАПОНКИ** берем Bvlgari, **БУМАЖНИК** Montblanc, **БРЮКИ** Cerruti, **БОТИНКИ** Alberto Guardiani, **ЧАСЫ** Longines, **НОСКИ** Boss Hugo Boss, **ПАРФЮМ** Fahrenheit, **ГАЛСТУК** Christian Dior. Вроде ничего не забыл.

— Уйдете за половину, месье?

Нет, я сегодня рискую…

NESCAFÉ
GOLD
Нескафе Голд
Стремление к
совершенству

Выражаем благодарность фирме Villeroy & Boch, компании «Рельеф» и винному клубу «У Яра» за помощь и предоставленные материалы.

Тебе не приходилось бывать в подобной ситуации? Надутый пингвин-официант только что снисходительно вручил тебе карту вин (выбор напитков — чисто мужское занятие), и ты разглядываешь странички, которые с тем же успехом могли быть написаны на китайском.

Автор: **Викентий Бухов**

Единственное, что знакомо и понятно, — цены. Но и они не всегда соответствуют твоим представлениям о здравом смысле. Ты заказал себе мясо, твоя спутница рыбу. Вы оба не имеете ни малейшего понятия о том, что такое Гренаш — сорт винограда, город во Франции или медицинский термин, точно характеризующий состояние полной растерянности, которое вы сейчас испытываете. Словом, добро пожаловать в огромный и пугающий мир вин!

Из всех пригодных для внутреннего употребления жидкостей самая противоречивая и загадочная — старый добрый перебродивший виноградный сок. Впрочем, ворох замшелых традиций — это еще не повод впадать в панику. Вооружившись штопором и тем, что мы тебе сейчас расскажем, ты довольно скоро поймешь, что человечество изобрело не так уж много вещей, которые способны дать такое же разнообразие ощущений, причинить столько же удовольствий и принести столько же пользы здоровью, сколько вино. А поэтому, не обращая внимания на пингвина, выбери какую-нибудь среднюю по цене бутылку и сделай добрый глоток. Понравилось? Так и быть должно, ибо вино, как известно, на радость нам дано.

ДЕГУСТАЦИЯ

Хорошее вино — это вино, которое тебе по вкусу. Звучит наивно — но факт. У большинства нормальных людей вызывают чувство естественной оторопи неудобоваримые описания типа: «Это скороспелка. Основной вкус — корица и черная вишня с оттенком горького миндаля. Резковато выражен танин, но дерево хорошее — неверский дуб, если я не ошибаюсь». Тем не менее дегустаторы, несущие совершеннейшую ахинею с точки зрения человека нормального, по-своему правы. Из всех продуктов, кроме сыра, пожалуй (да и то вряд ли), вино обладает самым сложным и многогранным вкусом. И чем больше ты будешь практиковаться в дегустации, тем больше оттенков сможешь ощутить.

У вина три составляющие: внешний вид, аромат и вкус. По этим параметрам и оценивают его специалисты-дегустаторы. Последуй их примеру.

Смотрим

Налей в бокал и рассмотри его: сначала на проходящий свет, оценивая прозрачность, а затем и на падающий — оценивая цвет вина. Последнюю процедуру удобно проводить на фоне белой скатерти или листа бумаги. Интересно отметить, что красные вина с возрастом светлеют, приобретая буро-кирпичный оттенок, а белые, наоборот, темнеют, становясь насыщенно-золотистыми или янтарными.

Нюхаем

Раскрути вино в бокале. Так оно сильнее пахнет. Не стесняйся, опусти нос прямо в бокал и хорошенько внюхайся. Если на бутылочной этикетке указаны составляющие аромата данного вина, постарайся их различить. Производя все эти раскруточно-нюхательные движения, не забывай о технике безопасности. Бокал красного должен быть наполнен приблизительно на одну треть, а белого — наполовину. Немотивированный выплеск вина авторитета тебе в любом случае не прибавит. Ни в глазах спутницы, ни в глазах официанта.

Пробуем

Ну вот, можно и хлебнуть. Но не спеши проглатывать. Вино — не пиво (если бы оно было таковым, то продавалось бы в алюминиевых банках или бутылках с жестяными крышками). Если будешь пить его, как холодное Клинское, то в самом лучшем случае ощутишь 20% вкуса. Как минимум покатай вино вдоль языка. А если уж решил напустить на себя вид знатока, сложи губы трубочкой и втяни в себя воздух со свистом, пропустив его через вино. Это не выпендреж. Просто так полнее ощущаешь букет. Только постарайся при последней операции не закашляться. Неграциозно выйдет.

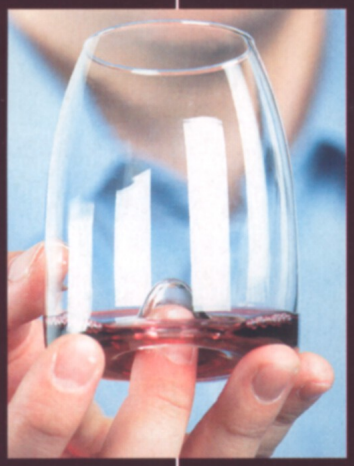
С точки зрения непосвященных, все эти действия могут выглядеть, мягко говоря, странновато. Но, с другой стороны, цель — максимальное воздействие на органы зрения, вкуса и обоняния — в данном случае оправдывает средства. В носу человека около двух миллионов нервных клеток, отвечающих за восприятие запахов, а рецепторы, распознающие разные вкусы, находятся на различных участках языка: воспринимающие сладкое — на кончике, кислое — по бокам и на нижней его поверхности. Постарайся почувствовать все эти компоненты вкуса вина и никогда не позволяй навязывать себе чужое мнение. Если в белом вине чувствуешь привкус полыни, кто сможет доказать, что ты ошибся?

Фото: Илья Буш

Заповеди для хорошего погреба

Ряд вин — молодых, типа Божоле Нуво — предназначены для немедленного употребления, другие же, как например лучшие образцы Шамбертена или Сотерна, раскрывают глубины своего вкуса лишь через годы или даже десятилетия. Она из самых приятных особенностей вина в том, что оно меняется с возрастом. Причем, как правило, в лучшую сторону. Общим правилом старения вина является то, что оно утрачивает яркую выраженность основного вкуса, но зато становится богаче за счет оттенков. Именно поэтому на определенном этапе любой ценитель вин начинает подумывать об основании собственного погребка. Ты уже созрел? Отлично. Для начала запомни несколько элементарных правил — все остальное придет с опытом.

1. Определять способность вина к улучшению качества с возрастом — искусство, в основном доступное профессионалам, но есть метод, который может помочь провести самую элементарную проверку. Открой бутылку и выпей один бокал (ну в крайнем случае два, хорошо?). Заткни бутылку пробкой и выпей еще один завтра, потом еще один на следующий день и так далее... Каждый день, когда ты откупориваешь и закрываешь бутылку, примерно соответствует одному году хранения. Если вкус вина не ухудшился к моменту, когда ты опорожнишь бутылку, значит, оно пригодно к длительному хранению. Если же к концу эксперимента на дне бутылки наблюдается нечто, очень напоминающее уксус, то ты приобрел неплохой стратегический запас заправки для салата и знание о том, что следующую бутылку этого вина лучше выпить как можно быстрее.



2. Не покупай слишком много бутылок. Иначе рискуешь не успеть выпить их, прежде чем они перезреют. И по одной бутылке не покупай, иначе не сможешь проследить эволюцию созревания вина.

3. Делай коллекцию сбалансированной. Некоторые считают, что только красные вина могут долго храниться. Это не так. Многие вина из таких сортов винограда, как Шардоннэ или Рислинг, а также некоторые сладкие и почти все крепленые замечательно «стареют». Тем не менее всегда имей стратегический резерв красных вин. Они пользуются большей популярностью у гостей.

4. Храни бутылки в лежачем положении. При этом пробка постоянно смачивается вином, не высыхает, не трескается, вследствие этого вино не вытекает и не окисляется.

5. Идеальная температура в погребе — 12–14°C. Но можно сохранять вино и при температуре от 10 до 16°C. Более высокая температура раньше времени состарит вино, слишком низкая не даст ему как следует вызреть. Чрезвычайно вредны резкие перепады температур.

6. Если в непосредственной близости от твоей резиденции имеет место шоссе федерального значения, а также линии метрополитена или железные дороги — о погребе можешь забыть. Вибрация — враг хорошего вина.
Из этих же соображений не стоит тревожить бутылки слишком часто. Идеальный вариант — притрагиваться к бутылке лишь тогда, когда берешь ее для того, чтобы выпить с друзьями.

7. Если в твоем винном погребе присутствуют трубы отопления, фрукты и овощи, бензин, мазут, технические масла, уксус, необработанное дерево и солома (не говоря уже о лаках и красках) — то это не винный погреб, а гараж. Вино легко впитывает все эти запахи через пробку.

8. Условия среднероссийской полосы и без того обеспечивают в погребах неплохие условия влажности (не менее 60–70%). Но из погреба без вентиляции хорошего винного погреба не получится.

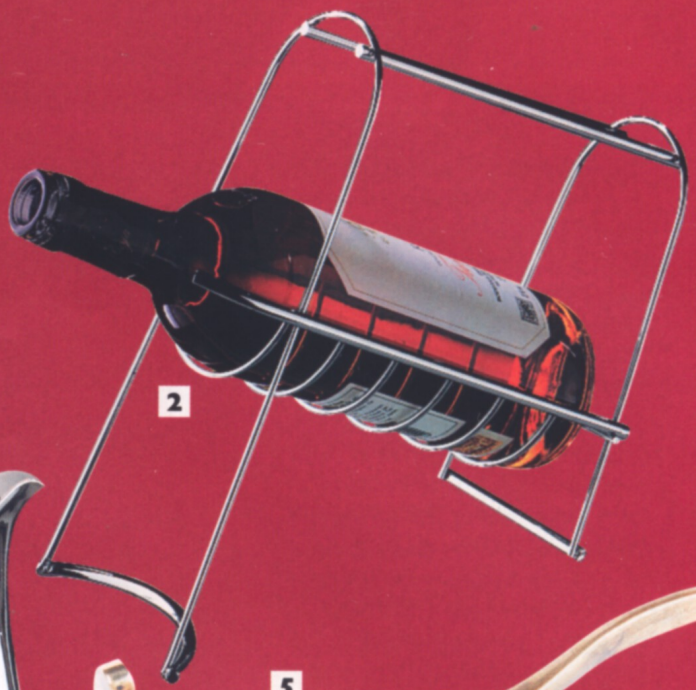
9. Яркий свет — враг любого вина.

ПОКУПКА

Ты хочешь просто купить бутылку вина к обеду? Или пополнить свой погребок? Или… В любом случае придется зайти в винный магазин и предстать перед шеренгой довольно одинаковых на первый взгляд бутылок. И если этот взгляд все еще не замутнен никакой предварительной информацией, то дурацкий вид тебе обеспечен. О том, чтобы таких неприятностей с тобой не произошло, мы и заботимся в данный момент. Но если в тебе проснется более глубокий интерес — выискивай подробности в специализированных изданиях — от газет (например, «Винная карта») и журналов (Decanter, Wine Spectator) до вполне фундаментальных монографий, недостатка в которых у нас, к счастью, уже не испытывается. Можешь и по Сети побродить. Многие производители имеют собственные сайты, где детально рассказывают о характеристиках и истории своих вин, дают полезные советы. По Интернету вино можно даже купить (полезные адреса: winespectator.com, vinternet.ru, bahus.ru).

ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКУ

Этикетка — самый важный опознавательный знак для тех, кто решил купить вино, будь то знаток или начинающий любитель. Много вина утекло с тех пор, когда единственным знаком винодела служило клеймо на пробке с внутренней стороны. Сегодня нормы оформления этикетки в различных винодельческих регионах настолько разнообразны, что сразу разобраться в их тонкостях бывает непросто. Однако есть признаки, которые



1. Бокалы:
- для белого вина;
- бургундский (для красного);
- коктейльный «мартини»;
- ронский (для красного);
- шампанская чаша.

2. Сервировочная корзинка для бутылки.

3. Термометр для измерения температуры вина.

4. Ведерко для льда.

5. Рычажный штопор в ретро-стиле.

6. Декантер (графин для вина).

7. Традиционная дегустационная чаша сомелье.

помогут неискушенному покупателю сделать правильный выбор.

►Согласно неписанному закону винного производства, чем подробнее и точнее информация на этикетке, тем качественнее продукт.

►Сведения о происхождении и классе вина, а также адрес его производителя и дата выпуска повсеместно признаны важнейшими элементами винной этикетки, поэтому изучение винного ярлыка следует начать именно с них.

►Если для большинства высококлассных вин Франции, Италии или Испании определяющим является его «наименование по происхождению» или регион производства, то винные производители из нового винного мира (Австралии, Чили, США, ЮАР) обязательно указывают на этикетке и сорт винограда. Но Шардоннэ или Мерло, Каберне-Совиньон или Рислинг, выращенные в разных регионах, могут давать совершенно непохожие вина.

►Если у тебя есть проблемы с французским и прочими иностранными языками — сосредоточь внимание на картинке.

Есть мнение, что строгость дизайна этикеток — признак добротности вин. Консерваторы из числа знатоков до сих пор советуют не брать незнакомую бутылку, если в оформлении ее этикетки использовано более трех цветов. И в этом есть доля истины. Многие старые винные поместья гордятся своей традиционной этикеткой и принципиально не меняют ее в течение вот уже более века. Наиболее известные французские

С чем пить

Старый добрый принцип «красное — к мясу, белое — к рыбе» до определенной степени действует и по сей день, но некоторые коррективы все же возможны. Тем не менее начнем с категорических запретов. Итак.

Выдержанное красное вино абсолютно не сочетается с нежными блюдами из белой рыбы и большинством морепродуктов. Танины — вещества, определяющие вяжущую составляющую вина (терпкость), — не только полностью перебивают нежный вкус, но и вступают в реакцию с белками, содержащимися в морепродуктах, и придают всему попавшему в рот довольно резкий «металлический» привкус.

В остальном же следует исходить из того, что:

►Легкие красные вина (например, молодое вино из сорта Пино Нуар или Гамэ) отлично сочетаются с морской рыбой, а ароматное, выдержанное в бочке белое Шардоннэ подходит к большинству блюд из белого мяса.

►К пряным блюдам азиатской кухни можно подать белые эльзасские — Токай, Пино Гри, Гевюрцтраминер или молодое ронское вино, хотя в «экстремальных» случаях, честно говоря, лучше ограничиться пивом, поскольку вкус большинства вин просто забивается пряными приправами таких блюд.

►Красное Пино Нуар (нежное бургундское или калифорнийское) вполне подходит как к лососю, так и к дичи, например к куропатке или перепелу.

►Крепленые красные вина Португалии или юга Франции подходят к мягким голубым сырам, а также к наиболее ароматным из твердых.

►Испанское красное вино из таких областей, как Риоха или Рибера дель Дуэро, хорошо идет с жареной бараниной.

►Охлажденные сладкие вина — крымский Мускат или токайское Асу — хороши к десертам из шоколада, крема и экзотических фруктов (редакция не несет ответственности за проявления сексуального возбуждения, которое подобное сочетание может вызвать у женщин).

дома, за редкими исключениями, украшают этикетку лишь красиво начертанным именами вина и его производителя, гербом и/или изображением замка.

►Маленькие золотые, серебряные и бронзовые медали, помещенные на этикетках, действительно кое-чего стоят. Прежде чем наградить вино медалью, группа дегустаторов «вслепую» оценивает вино и выставляет ему оценку по 20-балльной системе. Наличие на этикетке медалей в целом является неплохой гарантией его качества. Главное помнить, что медаль оценивает выдающиеся заслуги вина только того года, когда эта медаль была присвоена.

ОТПУСКАЕТСЯ БЕЗ РЕЦЕПТА

Главным свидетельством того, что вино полезно для здоровья, может служить нация, отличающаяся самым нездоровым образом жизни. Сдобные круассаны, жирные печеночные паштеты и заметное отвращение ко всему, что можно причислить к физическим упражнениям (не считая секса, естественно)... Словом, французы просто обязаны лидировать по показателям преждевременной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Но исходя из статистических данных, именно Франция стабильно занимает одно из последних мест среди развитых стран по смертности на душу населения от сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые назвали этот феномен «французским парадоксом».

НАЛИВАЙ ДА ПЕЙ

Выяснилось вот что. Причина этого безобразия — еще один национальный порок. Пристрастие к вину. Профессор кардиологии университета г. Бордо Серж Рено провел исследование, в котором приняло участие 34000 человек. В группу входили мужчины в возрасте от 40 до 60 лет, которые прошли полное медицинское обследование в период с 1978 по 1983 год и были повторно обследованы в 1993 г. К этому сроку 2642 человека умерли, причем точная причина смерти была установлена в 1529 случаях. При анализе учитывались такие факторы, как возраст, уровень образования, склонность к курению и потреблению алкоголя, кровяное давле-

Вниманию первооткрывателей

Изображенные здесь инструменты помогут тебе открыть бутылку, надежно ее запечатать, налить, не пролив ни капли, и даже достать пробку, если она провалилась в бутылку.

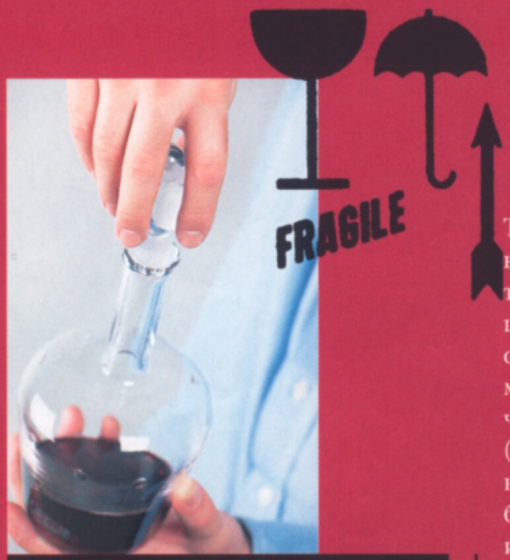
Вверху: универсальный штопор — классический нож сомелье от L'aguiole.
1. U-образный шпеньковый штопор;
2. Вращательный штопор (однонаправленный) от Screwpull.
3. Инструмент для обрезания защитной фольги с горлышка.
4. Пневматический штопор.
5. Щипцы для откупоривания шампанского.

Представительство ДИМ в России: Москва: (095) 913-2465, 913-2466, 924-4814; Санкт-Петербург: (812) 164-4624. Фирменный магазин DIM: ул. Б. Якиманка, 39; Филиал: ул. Маросейка, 15; СОКОЛЬНИКИ: Сокольническая пл., 4; МАРЬИНСКИЙ ПАССАЖ, ул. Люблинская, 102а; УНИВЕР-СИТИ, пл. Д. Неру, 1, пав. 27; СПОРТ+МОДА, Чистопрудный б-р, 2; ТЦ "ТАГАНСКИЙ", ул. Таганская, 2, 1 этаж, 1-я линия, пав. 8; ГУМ: Красная площадь, 3, 2 этаж, 2-я линия; ЦУМ, ул. Петровка, 2 (3 этаж); МОСКВА, Ленинский пр-т, 54; ОЛИМПИК ПЛАЗА, Проспект Мира, 33; ЛЮКС, Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 4, корп. 1; ТД КРЕСТОВСКИЙ, Проспект Мира, 92, стр 1; ТД ТИШИНКА, Тишинская пл., 1. Региональные дистрибьюторы: Тольятти: (8482) 23-2300, Новосибирск: (3832) 28-5231; Сочи: (8622) 62-2636; Уфа: (3472) 25-8691. Адрес в Internet: www.dim.ru

Товар сертифицирован.

В 100 мл вина содержится

	Красное, 12°	Белое, 11°
Калорийность, ккал	69	70
Вода, г	89,6	89
Белки, г	0,2	0,1
Сахара, г	0,3	2
Клетчатка	0	0
Липиды	0	0
Холестерин	0	0
Спирт, г	9,6	8,8
Натрий (соль), мг	5	5
Магний,мг	15	10
Фосфор, мг	14	14
Кальций, мг	115	80
Железо, мг	0,9	0,3
Витамин B2 (рибофлавин), мг	0,002	нет
Витамин B6 (пиридоксин), мг	0,02	0,02



Зачем нужны графины?

Кроме того что графин для вина — или, точнее, декантер — смотрится элегантнее на столе, есть две серьезные причины того, почему некоторые вина лучше подавать именно в нем.

1. Некоторые вина должны «подышать», чтобы полностью раскрыть свой вкус и аромат. Медленно наливая вино по стенке графина, ты позволяешь ему насытиться с воздухом. (Еще один хороший фокус, иллюстрирующий преимущества дыхательной гимнастики для вина. Сначала попробуй вино. Потом перелей его пять–шесть раз из бокала в бокал и снова попробуй. Ты почувствуешь, что оно стало мягче и полностью «открылось».)
2. В некоторых старых красных винах образуется осадок. Осторожно переливая вино в графин, ты оставляешь осадок на дне бутылки. (Из-за наличия осадка в вине не надо беспокоиться, если он быстро оседает. Как правило, это хороший признак, указывающий на то, что вино не было чрезмерно отфильтровано во время сбраживания и в результате сохранило весь вкус и аромат.)

ние, уровень холестерина, вес тела и физическое развитие. Был выявлен только один общий фактор, способствующий увеличению продолжительности жизни. Те, кто ежедневно выпивал два-три бокала вина, на 35% меньше были подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний. У тех, кто выпивал от трех до пяти бокалов, — этот показатель составлял 30%.

ВИНОМ ПО СЕРДЦУ

То есть пей — здоровей? В крови человека присутствуют маленькие мерзкие твари — свободные радикалы. Они рыщут по сосудам в поисках беззащитных одиноких молекул, с которыми они могли бы соединиться. Если они встречают липопротеиды низкой плотности (ЛПНП), то вступают с ними в преступную связь, в результате которой обычно безвредный холестерин окисляется и превращается в агрессивную молекулу, повреждающую стенки кровеносных сосудов. В борьбе с этими преступными элементами помогают хорошие ребята — антиоксиданты. Самые распространенные из них хорошо известны — это витамины С, Е и бета-каротины. Но есть и другая группа органических соединений — флавоноиды, некоторые их которых обладают антиоксидантными свойствами. Они содержатся в кожице и косточках винограда. Вуаля!

СТАВЬ НА КРАСНОЕ

Технология изготовления белых вин предусматривает удаление кожицы до процесса сбраживания. Красные вина сбраживаются из цельных ягод. Это не только придает вину красный цвет, но и насыщает его полезными флавоноидами. Американские ученые выделили флавоноиды из красного калифорнийского вина и ввели их в кровь двоих испытуемых. В первом случае степень окисления ЛПНП понизилась на 60%, а во втором аж на 98%. Это означает, что антиоксидантный эффект красного вина в 20 раз выше, чем у витамина Е. Этим благотворное воздействие вина не ограничивается. Умеренное потребление красного вина способствует образованию хорошего холестерина — липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) и уменьшает количество тромбоцитов в крови.

НА ПОСОШОК

Чтобы вино смогло принести пользу твоему здоровью запомни волшебное слово — УМЕРЕННОСТЬ. Чрезмерное потребление вина быстро сведет на нет все его положительное воздействие. Ну а теперь садись поудобнее, налей себе бокал вина, живи долго и счастливо. MH

www.propaganda.ru

Закройте рукой
наш логотип и ответьте
на вопрос:
доверите ли Вы
свою информацию тому,
чьего имени Вы даже
не знаете?

Нас с детства учили остерегаться незнакомых людей.

Но никто и никогда не предупреждал об опасностях, исходящих от незнакомых компьютеров. Потерянная информация, частые сбои – плата за излишнее доверие к ним. А если ваш портативный компьютер откажет в дороге, на пути к новым бизнес-возможностям, то помощи ждать и вовсе неоткуда. Естественно, вы спросите: "А почему я должен доверять ноутбукам *Compaq*?"

Пять причин доверять ноутбукам Compaq:

Надежность не на словах, а на деле. Мобильные системы *Armada* комплектуются специальными программными утилитами *Insight Management Agents* и *Diagnostics*, которые предотвращают потерю данных и выявляют возможные причины неисправности внутренних компонентов. Корпуса большинства моделей *Armada* выполнены из магниевого сплава, что обеспечивает повышенную прочность.

Береженого Бог бережет! Применение пользовательского и административного паролей препятствует загрузке системы посторонними лицами и изменению ее конфигурации. Функция контроля загрузки со сменных носителей, записи на дискеты и активизации внешних портов ограничивает возможности чтения, копирования и передачи хранимой в компьютере информации.

V300

Полная боевая готовность к 2000 году. Все продукты *Compaq* на базе процессоров *Intel*®, выпущенные после 7 октября 1997 г., прошли тестирование на готовность к 2000 году в Национальной тестовой лаборатории США (NSTL) и первыми в мире получили соответствующий логотип.

На борьбу с пиратами! Лицензионное ПО Windows'95, Windows'98 и Windows NT обеспечивает программную надежность систем *Compaq Armada*.

Широчайшие возможности. Обилие дополнительных устройств и аксессуаров превращает ноутбук *Armada* в превосходный настольный компьютер.

E700

http://www.compaq.ru

Дистрибьюторы: Москва *CHS (095)* 125–11–01; *CHS–Verysell* (095) 705–91–91; *Marvel* (095) 745–80–08; *OCS Moscow* (095) 153–60–98; *RSI* (095) 904–68–08; **С.–Петербург** *Marvel (812) 326–32–32; OCS* (812) 324–28–70; **Екатеринбург** *CHS–Verysell Ekaterinburg* (3432) 51–36–60; **Магнитогорск** *CHS–Verysell UCT* (3511) 37–64–01

E500DOCK

Дистрибьюторы, Средняя Азия и Закавказье: Алма–Аты *Silk Road Distribution* (73272) 507–707; **Баку** *DIVI* (99412) 97–4040; **Дубай** *Concordia General Trading* (9714) 269–0566; **Ташкент** *Naytov Networks (99871) 132–0856*

Партнеры: Москва *ACT Group* (095) 232–56–88; *B.A.C.* (095) 955–71–85; *Belmont Consultants* (095) 937–16–06; *ComputerAge* (095) 785–05–35; *Computer Mechanics* (095) 737–75–01; *CIT Kami* (095) 493–40–48; *Classica* (095) 796–90–40, 796–93–09; *CSS* (095) 258–67–07; *Digital Machines* (095) 115–97–05; *Ecoprog* (095) 238–02–39; *Fobos Plus* (095) 124–08–10; *LightNet Complex* (095) 200–14–14; *Metap* (095) 135–24–97; *PatriArch* (095) 216 –72 –01; *Rombo* (095) 267–55–63; *RPI* (095) 267–55–63; **С. – Петербург** *AND Project* (812) 324–28–68; **Екатеринбург** *Microtest* (3432) 22–21–55; **Красноярск** *Kami–Krasnoyarsk* (3912) 27–92–77; **Мурманск** *NetSL* (8152) 45–89–88; **Н. Новгород** *Lik–N* (8312) 34–27–70; **Новосибирск** *Interface* (3832) 46–04–11; **Тюмень** *CAT Ltd* (3452) 41–16–63.

intel inside

pentium® III

компьютеры решают всё

COMPAQ

Трусы это, конечно, такая вещь, которую никто на тебе особенно не видит и не знает, какая она классная и стильная. Потрясать ими ребят в душевой спортзала как-то неинтересно, а что касается женского пола, то тут ты обычно снимаешь их раньше, чем девушка успеет что-нибудь рассмотреть. Но зато, что она натянет на себя, прежде чем прошлепать поутру в ванную комнату? Уж конечно, не свои тугие мини-бикини, которые еще нужно разыскивать под кроватью. Женщины любят с утра расхаживать по квартире в мужских трусах. Особенно если они красивые — и женщины, и трусы,... Так что в этот раз наш фэшн-блок выглядит вот так. И не говори, что он тебе не нравится. Мы, например, делали его с огромным энтузиазмом.

Фотограф: **Илья Буш**
Стиль: **Виктория Мусса**
Визажист: **Елена Усанова**
Модели: **Аня, Олеся/President; Наташа**

Трусы Levi's; **халат** Boss Hugo Boss.

8 страниц

Боксеры DIM, Hugo Boss, jbs, Levi's;
трусы Cerruti, Calvin Klein,
Versace Jeans Couture.

по ха/бэ

Трусы jbs.
jbs

Трусы Cerruti.

Трусы Boss Hugo Boss.

Трусы Gianfranco Ferre

Трусы Versace; **футболка** Versace.

Трусы Chevignon.

ЧТО ПОЛОЖЕНО

При первом взгляде на традиционный европейский салат-бар мы испытываем чувство легкого недоумения: «Почему все зеленое? И где столичный оливье? А это что вообще за штука такая?»

1. Грибы сырые

Не ядовитые. Не галлюциногенные. Витаминов и полезных микроэлементов — по минимуму, за исключением цинка, полезного для репродуктивной системы. Зато много протеина, который, правда, плохо усваивается. Парочки хватит.

2. Салат с майонезом

Хотя бы один будет наверняка, например картофельный. Самая вредная еда из тех, которые только можно найти в салат-баре, — на шесть столовых ложек с горкой порядка 30 г жира! Проходим мимо.

3. Редис

На вид редис выглядит очень полезным овощем. Тем не менее, чтобы добыть из него один-единственный грамм нужной тебе клетчатки, придется съесть девять-десять крупных горьковатых редисок. Если ты не кролик, брось эту бесполезную затею и возьми лишь пару ложек для украшения тарел[ки].

4. Альф-альфа

Горьковато, странно и водянисто. Зато можешь спокойно съесть хоть целый мешок — здоровью не повредит, насытит организм влагой, а количество питательных веществ близко к нулю. Самая диетическая пища в мире — клади сколько хочешь.

Фото: Mark Seelen

5. Морковка

Когда морковь мелко натирают, она приобретает новое качество — становится почти съедобной. Если ты сейчас положишь себе три–четыре ложки, можешь считать, что получил дневную норму полезного бета-каротина.

15. Домашний сыр

Четыре столовые ложки — и ты можешь записать себе в актив 108 ккал, 5 г жира и 13 г протеина. По сравнению с прочими сырами — жирными и высококалорийными — это сущая ерунда. С нее не растолстеешь.

6. Цветная капуста

Близкая родственница брокколи, цветная капуста сильно уступает ей в содержании витамина С и бета-каротина. Возьми немного.

7. Семечки подсолнуха

Две чайные ложки содержат натрий и магний в количестве, достаточном для того, чтобы нормализовать повышенное кровяное давление и обеспечить дополнительную защиту твоему сердцу и сосудам.

8. Черные маслины

Эти круглые «бомбочки с жиром» совсем не так полезны, как масло, из них добываемое. Чтобы получить 3 г полиненасыщенных жирных кислот, понижающих холестерин в крови, тебе придется съесть как минимум десять штук.

9. Бобовые

Магний, железо, калий — полная гамма, необходимая для того, чтобы эффективно справиться с чувством усталости. Но учти, что все бобовые вызывают повышенное газообразование. Так что не налегай слишком.

10. Яйца вкрутую

В одном яйце содержится 5–6 г белка, а также много полиненасыщенных жирных кислот. Кроме того, в яичном желтке водятся такие важные вещи, как лютеин и зеаксантин — ферменты растительного происхождения, которые способны значительно улучшить зрение. Но жирновато. Возьми одно.

11. Мини-помидоры

Несмотря на то, что они выглядят как игрушечные, в них не меньше ликопина, чем в их «больших братьях» А ликопин, как мы с тобой знаем, защищает от разных неприятных заболеваний простату. Накладывай, не стесняйся.

12. Огурцы

Мало витаминов, мало клетчатки, мало вкуса. Вовсе не такая полезная вещь, как это принято считать. Но если любишь — бери.

13 и 14. Ледяной салат, кочанный салат, латук и прочая зеленая всячина

Совершенно непитательная еда, от которой невозможно потолстеть, даже если впихивать ее в себя тоннами. Но зато вся эта зелень содержит довольно дефицитную фолиевую кислоту, необходимую для нормальной работы сердечной мышцы.

16. Брокколи

Шесть кустиков восполнят твою дневную норму витамина С и одну пятую нормы бета-каротина. Кроме того, брокколи признана продуктом, снижающим риск развития раковых заболеваний. Бери больше.

17. Нарезанный чеддер

Осторожно. Полчашки чеддера содержат 19 г жира. Стоит посыпать им свою скромную горку зеленого салата — и получится тот же эффект, которого можно добиться, слопав жирный гамбургер.

18. Таинственное и хрустящее нечто (кусочки бекона, китайская лапша)

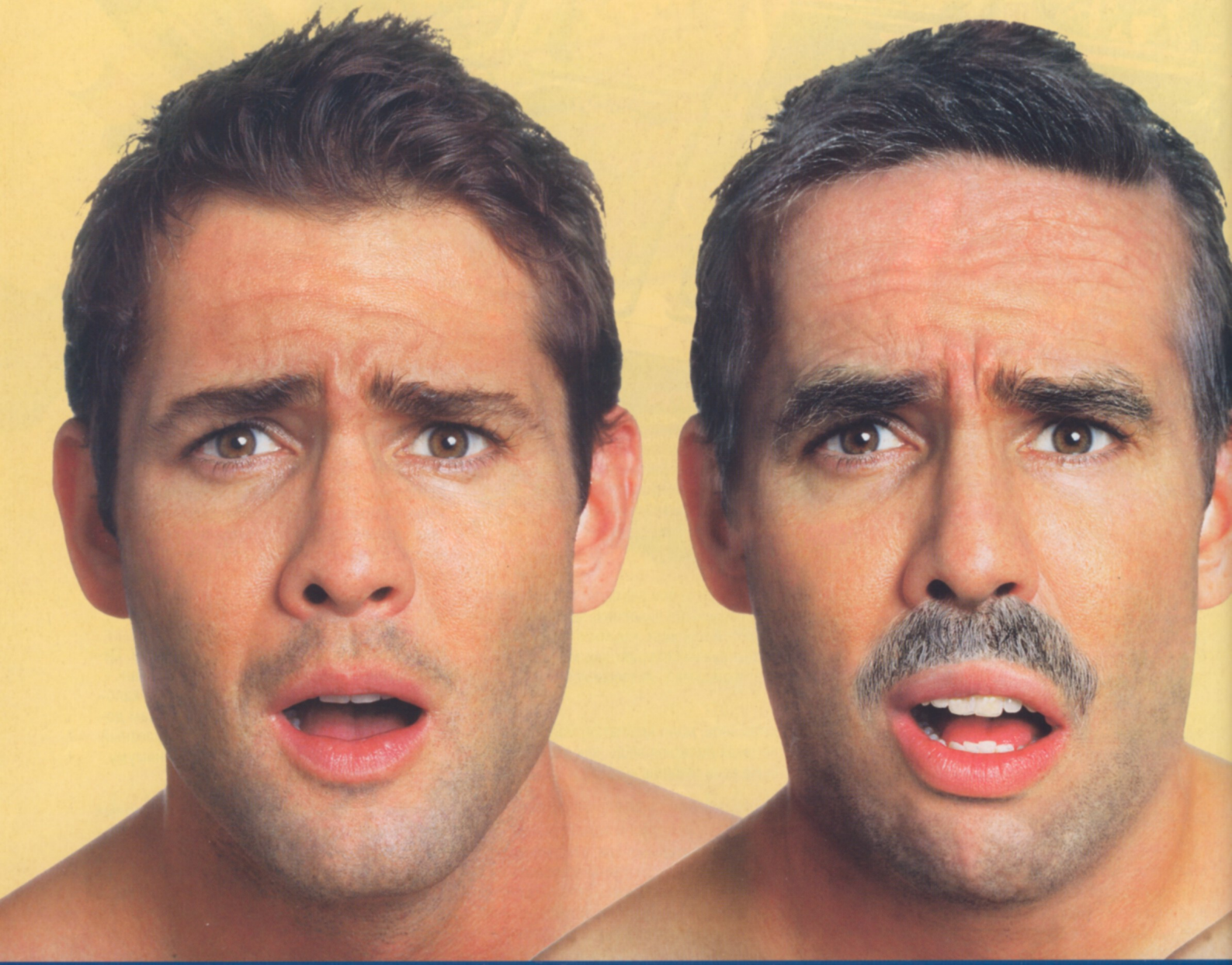
Из всего этого гренки — самое безвредное. Десять крупных гренок содержат лишь 50 ккал и 2 г жира. Лапша уже намного жирнее и калорийней. Что касается бекона… ну, ты и сам догадываешься, до чего он здоровый и полезный. Если уж соблазнился, то возьми по минимуму.

19. Заправки

Самое полезное — оливковое масло и винный или яблочный уксус. Масло содержит полиненасыщенную жирную кислоту Омега 3, которая сказочно положительно влияет на сосуды. Уксус под завязку напичкан не менее полезными флавоноидами. В кетчупе много ликопина. А вот на майонез мы с тобой, как и договаривались, не смотрим. MH

СТАР или СУПЕРСТАР

Сегодня ты красивый, умный, в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил. А сколько продлится этот расцвет — зависит от тебя. От того, как ты собираешься стариться.



Рано или поздно ты пополнишь ряды лиц пенсионного возраста. Тут уж ничего не поделаешь. (Можно, конечно, принять самые решительные меры к тому, чтобы этого пенсионного возраста не достичь никогда, но все-таки это *слишком* кардинальный способ борьбы со старостью). Причем жить пенсионером тебе, судя по всему, придется довольно долго (по данным ВОЗ, продолжительность жизни в XXI веке возрастет еще на двадцать лет и каждый третий из ныне живущих тридцатилетних мужчин сможет перешагнуть 90-летний рубеж). И уже сегодня не грех поразмыслить над тем, чем ты собираешься заниматься тридцать-сорок лет заслуженного отдыха.

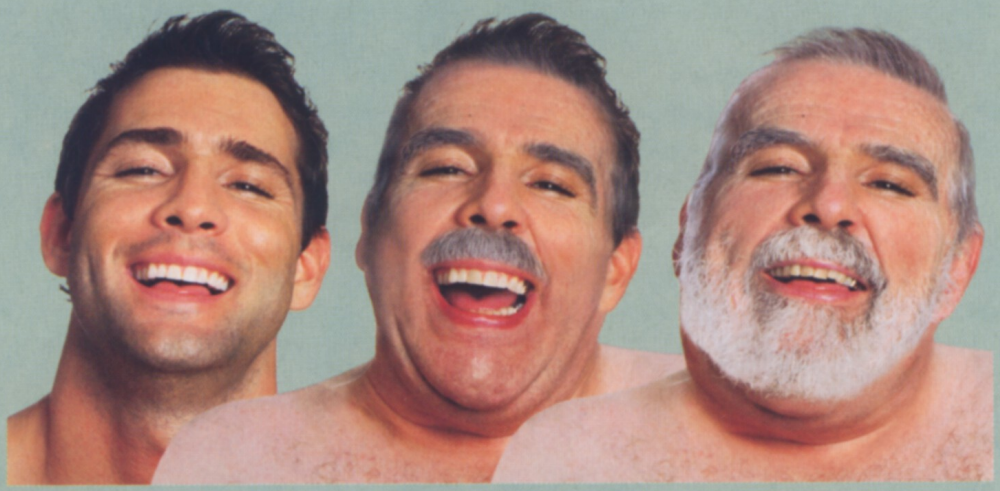
Перед тобой по меньшей мере два пути.

► Можно превратиться в дряхлого старичка — общую радость родных, служб соцобеспечения и районных поликлиник. Тогда можно целый день сидеть в креслице, питаться жидкой кашицей, жаловаться на мерзкое самочувствие и ругаться на правнучку, которая опять не купила дедушке новый слуховой аппарат.

► А можно будет стать крепким и самостоятельным стариканом, который по-прежнему незаменим на работе, на досуге пишет высокоинтеллектуальные мемуары, не дурак пообхаживать дамский пол и до сих пор нехило режется в теннис.

Выбор, конечно, за тобой. Но учти: если ты выбрал второй вариант, то придется постараться. Для того чтобы оставаться хозяином жизни даже в самом почтенном возрасте, тебе потребуются три важные вещи: здоровье, интеллект и бодрость духа. Беспечность, проявленная сегодня, ударит обухом по голове завтра. Так не стоит ли призадуматься сейчас, пока еще не поздно? Многие с возрастом станут толстыми, тупыми и уродливыми. Мы только хотим, чтобы этого не произошло с тобой.

Фото: Davies; Andrew Coppa



Ты станешь ТОЛСТЫМ, если...

Предпочитаешь пир горой

Внимательно посмотри на свою тарелку, когда будешь ужинать. Напоминает танго в летнюю ночь. Отменный кусок свинины или говядины тесно прижимает разомлевшую картошку. Куриная нога утопает в объятиях гречневой каши. Согласно исследованиям американских диетологов, если разные виды еды на тарелке соприкасаются, то порции слишком большие. Чтобы не переедать, положи за правило: тарелка всегда должна «просвечивать».

Твой девиз: «Меньше знаешь — лучше спишь»

Полезная утренняя привычка — измерить окружность талии. Взвешивание — куда более обманчивая штука, и полагаться на показания весов не стоит. А сантиметр — беспристрастный показатель, и если ты потолстел, это сразу станет ясно. Доктора советуют делать это дважды в неделю до завтрака, но после посещения туалета.

Тебя не сдвинешь с места

Как ни уповай на свои хорошие природные данные, без тренировки любые, даже самые крепкие мышцы атрофируются. Если, несмотря на неустанное просветительство нашего журнала, тебя еще не пробрало и ты продолжаешь сомневаться в необходимости физических упражнений, призови на помощь остатки логики. Старикану с замашками Казановы необходимо регулярно выходить на охотничью тропу. А какой из тебя ухажер без тренировки? Не станешь же ты гоняться за прекрасным полом на инвалидном кресле, распугивая голубей? А это именно то, что тебе грозит. Выйдя на промысел на ослабших, нетренированных ногах, расслабленный годами сидения в конторе и передвижения на машине, ты непременно сломаешь бедро–другое.

В процессе старения тебя ждет...

Снижение интенсивности обменных процессов на 5% каждые 10 лет. Соответственно, мускульная масса 25–летнего мужчины на 40–50% больше, чем у 80–летнего. За это время удельный вес жира повысится с 12 до 22 и более процентов. Единственный способ затормозить этот процесс — не расслабляться. Поднимать тяжести. Подниматься с дивана. Подниматься пораньше, чтобы пробежать десяток кругов в ближайшем сквере. Словом, развивать в себе полезное свойство под названием «легкость на подъем». Во всех смыслах слова.

Ты станешь ТУПЫМ, если...

Часто ешь конфеты

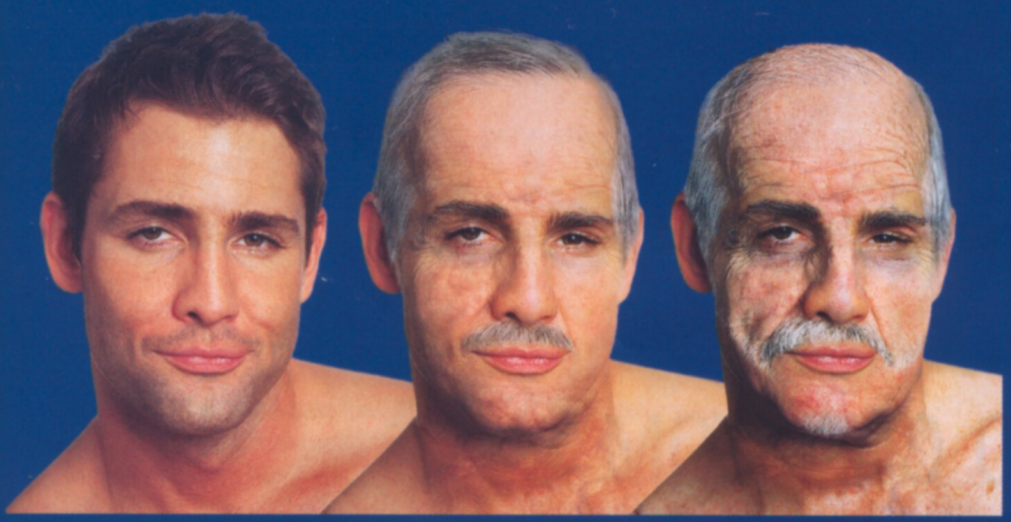
Каждый раз, когда ты съедаешь леденец, ты получаешь концентрированную дозу углеводов. А это провоцирует скачок уровня сахара в крови. Через некоторое время он стремительно падает. Такие скачки небезразличны для организма: в течение дня неоднократно резко меняется энергетический уровень. И рано или поздно утомленный перепадами мозг отреагирует ослаблением внимания.

Страдаешь водобоязнью

Всем известно, что физические упражнения улучшают кровообращение, в том числе и приток крови к мозгу. С другой стороны, почему молва не наделяет спортсменов исключительной сообразительностью? Прежде всего, во всем надо знать меру. Говорят, например, что спринтеры сообразительнее стайеров: если спортивной делегации рассказать анекдот, то они смеются в два приема, причем марафонцы последними. А самым благотворным с точки зрения влияния на мозг считается плавание. Так что не дай себе засохнуть.

Имел двойки по сочинению

В одном из американских научных журналов приводились результаты исследования среди католических монахинь, продолжавшегося 40 лет. В молодости их просили написать небольшое эссе на вольную тему. В старости проверяли состояние их умственных способностей. Оказалось, что те, кто писали наиболее литературно, впоследст–



Ты станешь УРОДЛИВЫМ, если...

У тебя нет ковбойской шляпы

Причем шляпа должна быть с большими полями, такой, чтобы защищать не только лицо, но и шею. Ультрафиолетовые лучи обладают прегадким свойством «съедать» коллаген, а в отсутствие коллагена кожа становится желтой и морщинистой.

Ты используешь зубы в качестве плоскогубцев

Как показывает практика, наши зубы способны пережевать любую пищу, даже шашлык, продающийся на обочине Ярославского шоссе. И хотя может показаться, что зубы функциональнее, чем швейцарский армейский нож, все-таки старайся не открывать ими пивные бутылки, не колоть ими грецкие орехи и, главное, не грызть ими лед из коктейля. Мало что может быть опаснее для зубов, чем сочетание резкого охлаждения с сильным давлением. Все вместе губительно действует на эмаль: сначала появляются микротрещины, потом зубы потихоньку начинают крошиться и выпадать. Другое правило сохранности зубов предписывает избегать обсуждения достоинств команды «Динамо» при встрече в темном переулке с группой спартаковских фанатов.

Ты из тех, кто вечно в пути

У тех, кому приходится постоянно проводить время за рулем, чаще выступают пигментные пятна. Вынужденные мчаться навстречу солнцу, они к тому же неравномерно меняются в лице: левая сторона страдает больше правой. Особенно, согласно исследованиям, достается пилотам самолетов. Из этой ситуации только три выхода: мазаться солнцезащитным кремом, переехать в Австралию, где благодаря правостороннему движению правая сторона придет в соответствие с левой, или водить машину, сидя спиной к рулю.

Ты похудел на 5 кило. Потом поправился. И так десять раз

На языке диетологов это называется «эффект йо-йо». Постоянно сбрасывать и набирать вес не только изнурительно для организма, но и мучительно для твоей кожи. Ей, бедняжке, то и дело приходится растягиваться и сжиматься. Наконец ей это надоедает и она бессильно повисает, как у новорожденного мастифа.

Вся семья твоя покрыта «диким волосом»...

Внимательно приглядись к своей родне и определи, чей тип оволосения ты мог бы унаследовать. Так ты поймешь, грозит ли тебе в старости изнурительная борьба с растущими в ушах и в носу жесткими черными волосами. Эта напасть имеет гормональное происхождение. Обзаведись специальной машинкой для стрижки волос в носу или маленькими ножничками. Есть, правда, более действенные способы, например лазерная эпиляция, которую проводят во многих салонах красоты.

Ты бегаешь в старых тапочках

Старые разношенные чувяки, в которых иные физкультурники предпочитают совершать утреннюю пробежку, в конце концов могут привести к плачевным последствиям. Дело в том, что ногам приходится выдерживать огромную нагрузку, особенно при беге. За время пробежки ты «пропускаешь» через ступни пятикратный вес своего тела. Поэтому им необходима поддержка в виде удобной, упругой, эргономической подошвы. Иначе твои ступни станут к старости похожи на выкорчеванные корни, не говоря уже о том, что выступающие косточки могут ощутимо болеть. Для тех, кто в молодости экономил на кроссовках, под старость шьют на заказ ортопедические ботинки. Дорогие и исключительно старомодные.

Не забудь, что спортивную обувь необходимо менять каждые 500 километров пробега. И еще — используй любую возможность походить босиком. Не знаем, как там насчет «уходящего в землю электричества», о котором любит говорить твоя бабушка, но для мышц и суставов ступни это чрезвычайно полезное упражнение.

Твое лицо слишком многое выражает

Если в богатстве мимики ты не уступаешь мистеру Бину, будь готов превратиться в старости в «печеное яблоко». И хотя не менее глупо ходить с лицом непроницаемым, как у ковбоя, все же полезно усвоить:

- ►улыбка по-ленински, с прищуром может вызвать веер мелких морщинок вокруг глаз;
- ►насупливание и нахмуривание грозит вертикальной складкой между бровей;
- ►приподнятые брови приводят к горизонтальным морщинам на лбу;
- ►губы, сморщенные бантиком, вызывают складчатость вокруг рта. Да и вообще придают лицу идиотское выражение. MH

вии демонстрировали лучшие результаты и среди них не наблюдалась склонность к старческому слабоумию.

Ты, любезный читатель, скорее всего не католическая монахиня, но, кто знает, может, и тебе развитие литературных способностей поможет сохранить трезвый ум. Для этого не обязательно бросать все дела и идти в женский монастырь, достаточно начать, скажем, писать витиеватые письма своей подруге.

У тебя высокий уровень холестерина

Люди с нормальным уровнем холестерина в крови лучше слышат, чем те, у кого он выше нормы. К внутреннему уху ведут маленькие сосудики, соответственно, если они засорены холестериновыми бляшками, слух снижается.

Так что если ты не хочешь, чтобы твоим любимым выражением к шестидесяти годам стало «чаво-чаво?», сдавай иногда анализы на содержание холестерина.

12 способов пролететь со свистом

Автор: **Виталий Танин**

Представим, что сегодня ты идешь на собеседование по поводу своего нового трудоустройства. И при этом ты совершенно не хочешь это место получить. Наоборот, ты желаешь по-прежнему просыпаться в полдень и спокойно смотреть в постели интересную программу новостей, имея при этом свой утренний кофе и свежий «Спорт-Экспресс».

Твое желание не идти на работу понятно каждому разумному человеку, исключая членов твоей семьи, которые все вместе, поднатужившись, выталкивают тебя на это ужасное интервью. Не пойти ты не можешь — скандала не оберешься. Зато в твоей власти сделать так, чтобы работодатели сами отказались от удовольствия лицезреть твою персону.

Работодатели в серьезных компаниях обычно тестируют кандидатов по серии стандартных вопросов. Твоя задача — ответить на них так, чтобы всем стало мучительно больно… Пять-шесть попаданий в яблочко — и тебе еще согласятся заплатить, лишь бы ты у них не работал.

ДОПУСТИМ, ОНИ СПРАШИВАЮТ ТЕБЯ...

1. В чем ваши сильные стороны?

Задавая этот бестактный вопрос, они хотят увидеть, что ты, во-первых, обладаешь достаточной коммуникабельностью и умением себя подать, а во-вторых, искренне верят, что ты сейчас на полном серьезе представишь им список своих достоинств: «У меня есть обширные связи в этой области и большой опыт работы» или «Недостаток опыта, я думаю, можно будет восполнить инициативностью и легкой обучаемостью — я все ловлю с полуслова…»

Если бы ты хотел получить эту работу, ты бы назвал такие свои качества, как умение работать с людьми, интерес к данной профессии, хорошее образование и способность быстро генерировать идеи. Ты бы мог упомянуть также свою пунктуальность, организаторские способности, ответственное отношение к делу. Но так как у тебя совсем другие цели, то самое лучшее — это застенчиво потереть себе ладонью шею и пробормотать что-нибудь типа «Ну-у… ээ-э… да в общем — ничего такого… Как-то неудобно о себе говорить…»

2. А в чем вы видите свои слабые стороны?

Тут тебе нужно слегка оживиться и, как бы собравшись с мыслями после предыдущего вопроса, радостно ответить: «Вообще-то, я жуткий перфекционист. До тех пор пока все не будет сделано отлично, я не успокоюсь. Думаю, что я также нетерпелив — не люблю затягивать что-то, когда можно засучив рукава все быстро и качественно сделать… Ну, и еще к недостаткам можно отнести излишнюю эрудированность…» Работодатели очень не любят, когда их считают идиотами.

Фото: Dwight Marshall

Работодатели в серьезных компаниях обычно тестируют кандидатов по серии стандартных вопросов. Твоя задача — ответить на них так, чтобы всем стало мучительно больно… Пять–шесть попаданий в яблочко — и тебе еще согласятся заплатить, лишь бы ты у них не работал.

А если ты вдруг честно ответишь, что у тебя бывают проблемы с режимом дня, ты не очень хорошо умеешь вести переговоры на английском и не слишком разбираешься в компьютерной программе «Бизнес 2000», то тебя, наоборот, сочтут за прямодушного и порядочного человека, который действительно знает свои слабые стороны. Тем более что эти слабости не так уж критичны.

3. Почему вы хотите получить это место?

Самый гениальный ответ на этот вопрос в твоем случае звучит так: «Я уже три года без работы, и жена пообещала, что если я до сентября не принесу домой рубль, заработанный собственными руками, то она меня сперва убьет, а потом со мной разведется». Чем шире ты откроешь глаза присутствующих на то, что ты неудачник, тем больше у тебя шансов унести отсюда ноги. Хорошо также ответить «не знаю» или «да мне все равно, какое место, — я уже в двадцать четыре компании резюме разослал».
Работодатели очень похожи на разборчивую невесту — им хочется услышать, что ты любишь только их, потому что они такие замечательные, у вас вместе все будет хорошо и вообще вы созданы друг для друга. Но, как и та невеста, они воротят нос от слишком уж легкой добычи, потому что их тут же начинает грызть вопрос «а вдруг он со мной только потому, что он никому другому даром не нужен?» Поэтому те, кто хотят получить работу, обычно намекают, что у них имеется ряд предложений, но их особенно интересует данная фирма, поскольку здесь самые интересные проекты, самый здоровый рабочий климат и самые лучшие перспективы. А ты так не говори. Не надо.

4. Что вы знаете о работе нашей компании?

Даже если ты каким–то чудом до этого ознакомился с проспектами, товарами, слоганами, имиджами и всей сферой деятельности данной компании, ни в коем случае не проболтайся об этом. Хорошее знание структуры, принципов и целей компании — очень лакомая приманка для хищного работодателя.

5. Расскажите еще что–нибудь про себя.

Осторожно! Ты вступаешь на тонкий лед. Казалось бы, чего проще: сесть и начать задушевный рассказ о том, как тебя выгнали из пионеров в третьем классе, как твоей теще удаляли камни из желчного пузыря, и о том, что твоя младшая дочь сделала позавчера из папиного выходного костюма при помощи ножниц и трех кусочков пластилина.
С одной стороны, 50% работодателей после такой поверки постараются вычеркнуть тебя из своей памяти и из своих списков.
А с другой стороны, они тоже люди и у них в активе тоже могут быть проблемы с мочеиспусканием, младшие дочери и коробки с пластилином…
Начав разговор о своей частной жизни, ты идешь на установление личного контакта и превращаешься в глазах слушающих из персоны отвлеченной, чужой и никому не интересной в живого, почти знакомого человека. В этой ситуации тебя спасет только счастливый случай: если другой кандидат, рассказывая о себе, будет перемежать «личностные» детали рассказами о своих прошлых успешных бизнес–проектах, государственных премиях и докторских диссертациях. (Такой рассказ для нанимателей — то что доктор прописал.)
Так что все–таки для пущей страховки лучше всего глухо замкнуться в себе. Пусть они клещами будут из тебя вытягивать слова — не раскрывайся и мужественно терпи до последнего. В крайнем случае можешь сообщить, что у тебя есть какое–нибудь на редкость нудное и замысловатое хобби типа собирания спичечных этикеток. Главное, чтобы оно не имело ни малейшего отношения к деятельности компании.

6. Не было ли у вас судимостей?

Да–да, и такие вопросы иногда задают кандидатам на рабочие места. Но тебе никто не мешает соврать в ответ. Дело в том, что отсутствие или наличие снятых судимостей составляет приватную информацию каждого человека. И даже если тебя берут на государственную должность, ты по закону вовсе не обязан предоставлять такой отчет. Так что спокойно отвечай: «А как же? Четыре». Работодатели никак не смогут в законном порядке проверить отсутствие или наличие судимостей у своих служащих.

7. Вы здоровы?

Нет, конечно. Ты страшно болен. У тебя аллергия на тополиный пух, часто беспричинно болит левое колено и желудок что–то барахлит… Чем больше недугов (даже мелких) ты перечислишь, тем живее интервьюеры представят себе стопки твоих больничных листов, которые они обязаны будут оплачивать согласно трудовому законодательству.
Поэтому людей со слабым здоровьем никто старается не брать — отсюда и такие заботливые расспросы о твоем самочувствии. Хотя ты совершенно не обязан по закону никому давать отчет о своих болезнях, даже таких серьезных, как ВИЧ–инфекция и туберкулез (кроме тех случаев, когда ты трудоустраиваешься в больницы, магазины, детские учреждения, стриптиз–клубы и прочие места, где твои болезни могут представлять опасность для других людей).

8. Чем вы занимаетесь в свободное время?

Можешь свободно отвечать: «Изучаю схемы оптимизации рынков сбыта, повышая свою квалификацию». Тебе все равно никто не поверит. А вот если ты скажешь, что играешь, например, в футбол — то уже рискуешь. Во–первых, у них может не хватать хорошего игрока в собственной команде компании. Во–вторых, они решат, что ты уж точно а) здоровый и б) компанейский человек.

9. Не хотите чашку чая, кофе?

Самое время показать себя яростным противником кофеина. Совместное распитие напитков (пусть даже совершенно невинных) — шаг к дальнейшему знакомству. А отка–

завшись от кофе (то есть отвергнув первую любезность, сделанную тебе компанией), ты покажешь себя гордым, независимым и, может быть, даже неприятным человеком. Чего ты, собственно говоря, и добиваешься.

10. Сколько вы зарабатывали на прежнем месте работы?

Этот вопрос работодатели задают, пытаясь разведать, сколько же тебе должны предложить они. Предложенная сумма находится обычно в пределах плюс-минус десять процентов от того, что назовешь сейчас ты. Если ты предполагаешь, что они в случае необходимости сумеют выяснить правду сами, — смело ври. Такого, как правило, не прощают.

11. А сколько вы хотите получать у нас?

Вопрос непростой. Назвать слишком много — так вдруг они решат, что ты действительно хороший специалист, знающий себе цену. Назвать слишком мало — они решат, что ты ни на что не годишься, но могут вдруг соблазниться экономией. Правильнее всего будет ответить вопросом на вопрос: «А сколько вы собираетесь мне платить?» И дальше затеять классическую игру: «Нет уж, скажите вы первый, а я после вас». Чем больше ты будешь мямлить, тянуть и изворачиваться, тем меньше доверия такое поведение вызовет у работодателей. Они подумают, что ты жадный, глупый и кокетливый, и наконец оставят тебя в покое.

12. Почему мы должны взять вас на работу?

Вроде бы со всем этим безобразием ты уже лихо разобрался и можешь спокойно идти домой. Тем не менее финальная сирена еще не отзвучала. И еще существует шанс завалить все дело, если вдруг (в качестве шутки, например) ответить: «Потому что я смогу принести вам реальную пользу. Потому что я умею хорошо делать свою работу, а главное, я ее люблю».
Такие ударные фразы звучат столь убедительно, что даже сам невольно в них веришь. Что уж говорить о слушателях. Даже если они циники и скептики, они все равно поймут, что «этот парень умеет подавать товар лицом». Так что безопаснее будет опять разыграть смущение и пожать плечами. Вроде того что «сам ума не приложу, зачем бы я мог вам понадобиться».

И отныне твоему мирному существованию ничего угрожать не будет. Ты сделал это интервью! VH

Фото: Allison Leach

ЗДЕСЬ ВРЕМЯ ЛЕТИТ НЕЗАМЕТНО

К ВАШИМ УСЛУГАМ:
комфортабельные номера
рестораны и бары
ночной клуб и варьете
казино и дискотека
спортивные площадки
пейнтбол
детский клуб и аттракционы
бассейны, сауна

МОРСКАЯ ПРОГРАММА:
крейсерные яхты и катера
гидроциклы и виндсерфинг
парапрафт
водные лыжи и "банан"
аквапарк с горками

ОТЕЛЬ
Надежда

Тел./факс
(86141) 90-500
(8617) 29-00-66
(095) 719-43-85
http://nadezhda.sea.ru
nadezhda@online.sea.ru

Россия, 353480,
Краснодарский край,
г. Геленджик,
курорт Кабардинка,
ул. Мира 3

Ты помнишь?
Мы вдвоем и кофе Carte Noire...

CARTE NOIRE. КОФЕ, ПРОБУЖДАЮЩИЙ ЖЕЛАНИЯ

Известно, что, говоря о сексе, женщины часто нам врут. (То ли они таким образом берегут нашу хрупкую психику, то ли пытаются казаться позагадочнее.) Интернациональная бригада журнала Men's Health провела уникальный опыт. В разных частях света мы подключали женщин разных национальностей и возраста к самому настоящему детектору лжи и задавали им пять традиционных мужских вопросов.

1. **Вам важен размер мужского пениса?**
2. **Вы симулируете оргазм?**
3. **Вам действительно нравится, когда секс продолжается долго?**
4. **Вы часто занимаетесь сексом, когда вам этого не хочется?**
5. **Вам хотелось бы спать с мужчиной чаще, чем вы делаете это сейчас?**

Сразу оговоримся, что предварительно с каждой дамой была проведена разъяснительная беседа на предмет того, что бестактным экспериментаторам не надо расцарапывать лица и подавать на них в суд за сексуальный харрасмент — все происходит исключительно в научных целях.

Если кривая детектора ползла не так, как положено, мы мягко пеняли гражданке на вранье и задавали этот же вопрос снова. До тех пор, пока она не начинала наконец говорить то, что думает на самом деле. Обменявшись сводными данными, мы ознакомились с полученными результатами и прослезились. Может, пусть они и дальше нам врут, а? Неизвестно, что там с этими результатами сделают, например, феминистски мыслящие американцы и шведы, но английские и российские редакции Men's Health поняли, что в таком виде женские откровения в печать пускать не стоит.

Поэтому мы обратились за комментариями к специалистам-сексологам, которые, к счастью, смогли вернуть нам почти утраченное душевное равновесие.

И вот что мы имеем в конечном счете. Набери побольше воздуха. Сейчас начнется самое интересное.

SAMSUNG DIGITall
everyone's invited
Цифровая Революция

Эпохальный эксперимент наконец-то разоблачил все сексуальные мифы. Мы теперь не нуждаемся в горькой лжи, потому что мы узнали всю сладкую правду. Нам ее сказали женщины и хитроумная машина, обычно используемая спецслужбами ФБР, ЦРУ и ФСБ.

СЕКС ДЕТЕКТОР ЛЖИ

Автор: **Илья Кирданов**

1. ВАМ ВАЖЕН РАЗМЕР МУЖСКОГО ПЕНИСА?

96% ответили ДА. 4% — В ОБЩЕМ-ТО, НЕТ, НО...

Что они говорят

Практически единогласно было решено, что самый лучший пенис — это пенис толстый и длинный (скажите пожалуйста, какая новость).

«Тонкий пенис все время выскакивает наружу, и это ужасно раздражает», — делится своими переживаниями англичанка Аманда, 26 лет. С ней полностью согласна ее соотечественница Джоанна, 22 года: «Пусть он будет даже не длинный, но толстый. Если пенис узенький, то, будь он хоть в метр длиной, — я все равно ничего не почувствую». Мы тебе, конечно, верим, Джоанна.

«Слишком большой пенис причиняет боль. Но это все равно лучше, чем маленький. Однажды я встретила парня, у которого член был такого размера, что он просто в меня не поместился — я начала кричать от боли, и мы прекратили на этом заниматься сексом. Тем не менее с этим парнем мы до сих по-настоящему дружим», — сообщает Лорета, 25 лет, Германия. Прекрасное основание для дружбы — не поспоришь.

«Размер мне самой был бы безразличен, но мне не нравится неловкость, которая возникает, когда выясняется, что у партнера маленький пенис. Он может комплексовать из-за этого. Но еще чаще я комплексую сама, так как боюсь, что покажусь ему слишком... ну, скажем, большой. И у нас ничего не получится. И мы разойдемся, недовольные друг другом. Проще, когда у мужчины все нормальных размеров и он совершенно не парится по этому поводу!» — говорит Катя, 29 лет, Россия.

Впрочем, большинство женщин согласились с тем, что по-настоящему хороший любовник может иметь и маленький пенис. «Важно не то, чем он это делает, а то, как он это делает», — говорит англичанка Кейт, 31 год.

«Кстати, может быть, что именно из мужчин с небольшими пенисами получаются самые лучшие сексуальные партнеры — ведь им приходится все время экспериментировать с женщинами, изучать их желания», — так полагает немка Эмили, 20 лет.

А что говорят специалисты

«Нервные окончания находятся у женщин в непосредственной близости от начала вагины, — говорит сексопатолог, доктор Джулия Коул. — Чувствительная зона продолжается примерно пять сантиметров. Дальше вагина расширяется и углубляется, но она уже вовсе не ориентирована на то, чтобы обхватывать и чувствовать мужской пенис, — ее гораздо больше «интересуют» другие вещи. Скажем, свободное прохождение головки ребенка при родах, а во время этого процесса особая чувствительность, сами понимаете, вовсе ни к чему». Поэтому, даже если твой пенис достигает тридцати сантиметров в длину, — чувствовать женщина будет только первые пять сантиметров, а все остальное, можно сказать, пропадет впустую.

«Вообще же, основным органом, отвечающим за оргазм у женщин, — продолжает доктор Коул, — является клитор. И стимуляция клитора во время полового акта способна полностью отвлечь женщину от размышлений по поводу длины пениса ее партнера — ей будет просто не до этого».

«Чем больше пенис — тем больше ты чувствуешь, и в этом нет ничего странного. Элементарный закон пневматики», — таково мнение 31-летней американки Максины.

Фото: Jasen Bell

SAMSUNG

2. ВЫ СИМУЛИРУЕТЕ ОРГАЗМ?

91% ответили ДА. 9% — НЕТ

Что они говорят

Если твоя подружка похожа на немку Кристину, 24 года, то можешь считать, что тебе повезло. Кристина никогда не симулирует оргазм, потому что ей этого не нужно — она почти всегда испытывает его во время полового акта.

Россиянка Алена, 26 лет, тоже никогда не симулирует оргазм, но уже по другой причине — она никогда не испытывала его в реальности, поэтому не имеет понятия, «как именно надо симулировать да и, собственно говоря, зачем?»

Для большинства других дам вопрос «зачем?» не существует. Надо!

«Если я не притворюсь, что кончила, мой друг будет продолжать, и продолжать, и продолжать… Он спортсмен, и ему нетрудно заниматься этим хоть три часа подряд — я не такая выносливая». Эмма, 19 лет, Великобритания.

«Мужчинам нравится, когда женщина умеет чувствовать. Если ему кажется, что он тебя не удовлетворяет, он просто постарается прервать с тобой отношения. И наоборот: даже если женщина не слишком нравится мужчине, он все равно будет с ней встречаться, если она делает вид, что каждый раз испытывает множественные оргазмы в его обществе». Клаудия, 22 года, США.

«Женский оргазм поднимает самооценку мужчины, поэтому иногда не грех и поощрить его таким образом». Тамара, 28 лет, Россия.

«Когда я симулирую оргазм, я испытываю больше морального и физического удовольствия от секса. Это все равно что аплодировать в театре или болеть на футболе за любимую команду — куда как веселее, чем просто лежать молча и показывать, что ты ничего не чувствуешь». Лариса, 28 лет, Россия.

«Мужчины не понимают природу женского оргазма. Возможно, они просто плохо учили биологию в школе. Известно ведь, что самки вообще получают меньше физического удовлетворения от секса, чем самцы, — это у всех видов. Зато у женщин все куда тоньше. Свой первый оргазм я, например, испытала от того, что у парня, с которым я целовалась, был ремень с большой пряжкой. И вот этой пряжкой он случайно нажал на какую-то очень правильную точку… это было чудесно! Парень ни о чем так и не догадался, ведь при оргазме женщине нет необходимости вопить, извиваться и царапаться — наоборот, хочется затихнуть, обмякнуть… По крайней мере, мне хочется…» Сьюзен, 31 год, США.

А что говорят специалисты

«Вагинальный оргазм у женщин — вещь довольно редкая, — говорит Бернд Лэйграф, психотерапевт, консультант Виттингтонского госпиталя в Лондоне. — Поэтому нет ничего удивительного в том, что даже чувствительные женщины редко достигают высшего удовлетворения непосредственно во время полового акта. Зато они часто симулируют оргазм, дабы повысить самооценку партнера и придать себе в его глазах большую сексапильность.

Тем, кто озабочен проблемами женской симуляции, я бы порекомендовал меньше внимания уделять ее вагине и больше клитору, который является самой чувствительной зоной ее тела. Даже простая стимуляция клитора пальцами во время полового акта может резко повысить сексуальную активность женщины».

«Я могла бы заниматься сексом каждый день по три-четыре часа и чувствовала бы себя отлично», — уверенно заявляет англичанка Маджела, 32 года.

Что они говорят

Мнения разделились. «Говорят, у шимпанзе половой акт длится 8 секунд. Бедняги! Я бы повесилась… мне нужно не меньше часа, чтобы достичь оргазма», — Сьюзен, 23 года, Великобритания.

«Полчаса для меня — максимум. Потом я устаю», — Лидия, 20 лет, Россия.

«Все зависит от настроения. Если оно есть — можно хоть всю ночь», — Рейчел, 22 года, США.

3. ВАМ НРАВИТСЯ, КОГДА СЕКС ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДОЛГО?

63% сказали ДА. 37% — НЕТ

А что говорят специалисты

Психолог, доктор Поль Браун, автор книги «Начни заниматься сексом», так высказывается по этому поводу: «Продолжительность акта сама по себе не столь уж важна (мы не имеем в виду случаи преждевременной эякуляции через минуту после начала). Всегда есть возможность заменить количество качеством. Смена поз, смена ритма (от медленного до очень быстрого), смена углов введения пениса в вагину — все это позволит женщине, да и мужчине тоже, ощутить полное удовлетворение от секса, пусть он продолжается и не три часа, а пятнадцать-двадцать минут».

SAMSUNG DIGITall
everyone's invited™

Цифровая Революция

товар сертифицирован

ADAT (Any Disc Any TV) - Уникальный цифровой транскодер видеосигнала. Позволяет просматривать диски в любой системе цветности (PAL, SECAM, NTSC) на телевизорах любых систем без потери качества.

DVD-909

- Система ADAT • Видео ЦАП 10бит Аудио ЦАП 96КГц x 24бит
- Встроенный декодер Dolby Digital, AC-3
- Встроенный декодер MPEG-2 • Цифровой аудиовыход DTS
- Аналоговый многоканальный аудиовыход 5.1
- Воспроизведение звука при ускоренном (x2) поиске
- Управление воспроизведением ручкой типа "JOG / Shuttle"

DVD-709

- Система ADAT (Any Disc Any TV)
- Видео ЦАП 10бит Аудио ЦАП 96КГц x 24бит
- Встроенный декодер MPEG-2 • Цифровой аудиовыход DTS
- Аналоговый многоканальный аудиовыход 5.1
- 10-битный конвертер Video DAC • Универсальный ПДУ
- Дисплей с изменяемой яркостью свечения

ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА:(095) 797-2400

ИНТЕРНЕТ: http://www.samsung.ru

SAMSUNG ELECTRONICS

4. ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ СПАТЬ С МУЖЧИНОЙ ЧАЩЕ, ЧЕМ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ЭТО СЕЙЧАС?

Возьми на заметку: 69% ответили ДА! Ну, а остальные 31% ответили НЕТ, но от этого можно отвлечься.

«В начале знакомства мы занимались сексом почти ежедневно. Но постепенно мы оба привыкли к тому, что для секса хватит двух вечеров в неделю, а остальное время лучше уделить каким-нибудь другим развлечениям — гостям, прогулкам и телевизору. Хотя я иногда чувствую, что секса мне не хватает». Карен, 21 год, Великобритания.

Что они говорят

Пора закупать витамины и переходить на активное потребление пищи, богатой белком и углеводами. Они нас ждут!

«Я хотела бы заниматься этим три раза в день», — мечтает немка Эмма, 20 лет.

Полную солидарность с ней в этом вопросе высказывает наша соотечественница Инна, 30 лет: «Все зависит от мужчины. Если он будет готов к тремчетырем подходам в сутки — то я буду это только приветствовать».

Впрочем, большинство дам выразило более умеренные пожелания.

«Каждый день было бы то, что надо. К сожалению, мой бойфренд куда хладнокровнее, чем я». Джудит, 22 года, США.

«Один раз на неделе и еще один в выходные — вот самый лучший график». Людмила, 38 лет, Россия.

Причем те дамы, которые не хотят иметь больше секса, чем сейчас, говорят, что все было бы иначе, если бы у них было побольше сил и свободного времени.

«Хотелось бы, чтобы это было три-четыре раза неделю, но нужно смотреть на вещи трезво. Мы с мужем оба работаем, и поэтому у нас просто не будет ни сил, ни времени на то, чтобы держать такой ритм». Люси, 29 лет, США. Так что нам, похоже, придется взяться за дело поактивнее…

А что говорят специалисты

«Современные женщины, действительно, отчасти обделены «радостями жизни» сравнительно, например, с их прабабушками, — говорит английский сексолог, Эврил Леймон. — Причины здесь нужно искать в том, что среди мужчин интерес к сексу неуклонно снижается. Это стало реальной проблемой для многих цивилизованных стран — мужское либидо подавляется стрессом, информационной перегруженностью, уничтожением «возбуждающих» запретов на любые аспекты сексуальной жизни, перееданием и алкоголизмом.

Что нужно делать для того, чтобы этого не случилось с тобой? Рационально питаться, много двигаться, учиться разумно отдыхать. А главное, не бояться контактов с женским телом, даже если сейчас ты не уверен в том, что сможешь провести половой акт. Переключись на ласки, поцелуи и поглаживания — для женщины введение пениса в вагину и последующая эякуляция вовсе не входят в обязательную секс-программу. Ты сможешь доставить своей партнерше максимум удовольствия, просто изучая и лаская различные уголки ее тела. Одновременно твое половое влечение будет все время получать необходимую подпитку и избавляться от подавляющих его комплексов».

5. ВЫ ЧАСТО ЗАНИМАЕТЕСЬ СЕКСОМ, КОГДА НЕ ХОТИТЕ?

78% — НЕТ. 22% — ДА

Что они говорят

Ну наконец-то! Утешительные новости для израненного мужского самолюбия: если женщина спит с тобой, то, вероятнее всего, ей этого действительно хочется.

Впрочем, некоторые женщины могут и отвлечься от собственных хочу-не хочу и готовы безвозмездно доставить радость хорошему человеку.

«Если я не хочу заниматься сексом, я не буду этого делать. И мой мужчина должен это понять. Если у меня нет желания, то во время этого я буду постоянно отвлекаться и размышлять о чем угодно — о работе, погоде, походах по магазинам, — кому нужен такой секс? Это убивает трепетное и романтическое отношение к самому процессу». Оля, 23 года, Россия.

«Если мы говорим о незнакомом человеке, то и речи идти не может. Я пойду только с тем, кого захочу. Для мужа или постоянного парнера можно сделать исключение, но вообще-то, частый секс без желания — лучший способ разлюбить мужчину.» — Айке, 25 лет, Германия.

«Ну и что, что мне сейчас не хочется? Я все равно лягу со своим молодым человеком, если он это мне предлагает. Я бы, например, очень обиделась: если бы это я начала его целовать, обнимать и услышала в ответ «мне сейчас не хочется!» — Дана, 22 года, Россия.

А вот Стефани, 29 лет, США, никогда не отказывает в сексе, потому что «всегда его хочет». Тоже приятно.

А что говорят специалисты

«Отвечая на подобные вопросы, женщины лгут не чаще, чем мужчины, — таковы правила любовной игры.

На самом деле здесь все индивидуально, — так считает известный российский сексолог И.С. Кон. — Одна женщина возбуждается оттого, что чувствует себя объектом желания: чем нежнее и трепетнее ты будешь выражать свой восторг, тем скорее она откликнется. Другая сама проявляет инициативу — твоя холодность ее раззадоривает.

Самая распространенная мужская ошибка — видеть в женщине не партнершу, а объект и думать, что все женщины (и их гениталии) одинаковы». MH

Ай, как не стыдно!

Как уже говорилось выше, многие женщины при опросе пытались нам врать. Особенно активно они делали это, когда отвечали на следующие три вопроса.

ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НРАВИТСЯ, КОГДА СЕКС ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДОЛГО?

Первоначально ДА на это вопрос ответили 95% женщин.

ВЫ СИМУЛИРУЕТЕ ОРГАЗМ?

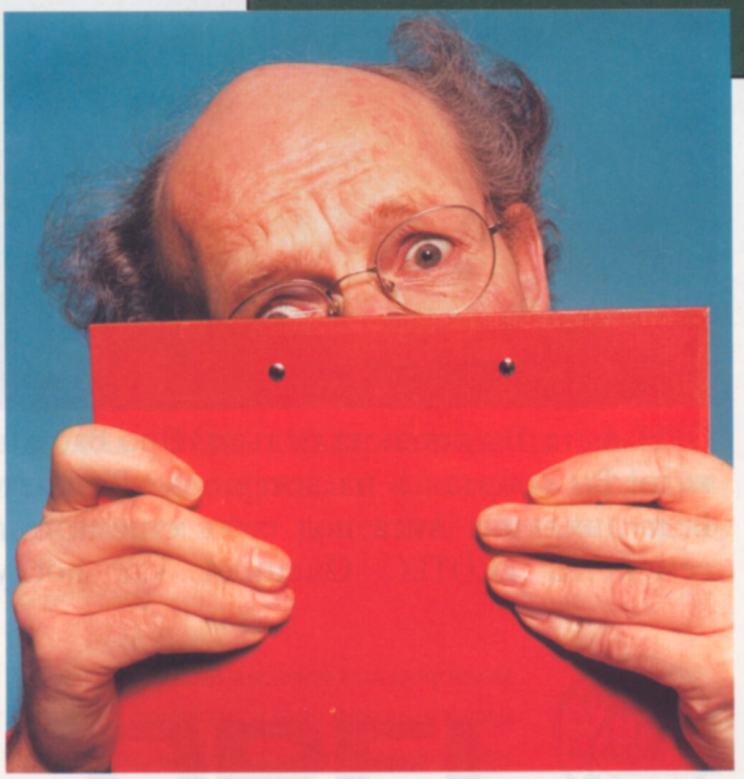
Тут они лгали вообще бессовестно. И долго отказывались верить тому, что какие-то кривульки на бумажке могут их в этом уличить.

Первичный результат опроса — 60% женщин ответили НЕТ.

ВАМ ВАЖЕН РАЗМЕР МУЖСКОГО ПЕНИСА?

А теперь крепче держись за стул — 100% женщин сказали, что НЕТ! Ни капельки не важен. При этом, как выяснилось, солгали ВСЕ ДО ОДНОЙ.

О женщины... А они еще удивляются, почему их так редко выбирают в президенты.



Некоторые женщины могут отвлечься от собственных хочу-не хочу и готовы безвозмездно доставить радость хорошему человеку.

З А В О Д Н О Й

OPEL Astra. Вы легки на подъем? Про Вас говорят “заводной парень”? Тогда OPEL Astra - то, что надо! Вы собрались на вечеринку? Ваш автомобиль тоже завелся с пол-оборота. И... вперед! Ведь динамика Astra под стать стремительному дизайну - под капотом мощный двигатель семейства ECOTEC. Оценили, как послушна машина в Ваших руках? Это работает

ГАРАНТИЯ УВЕРЕННОСТИ GM

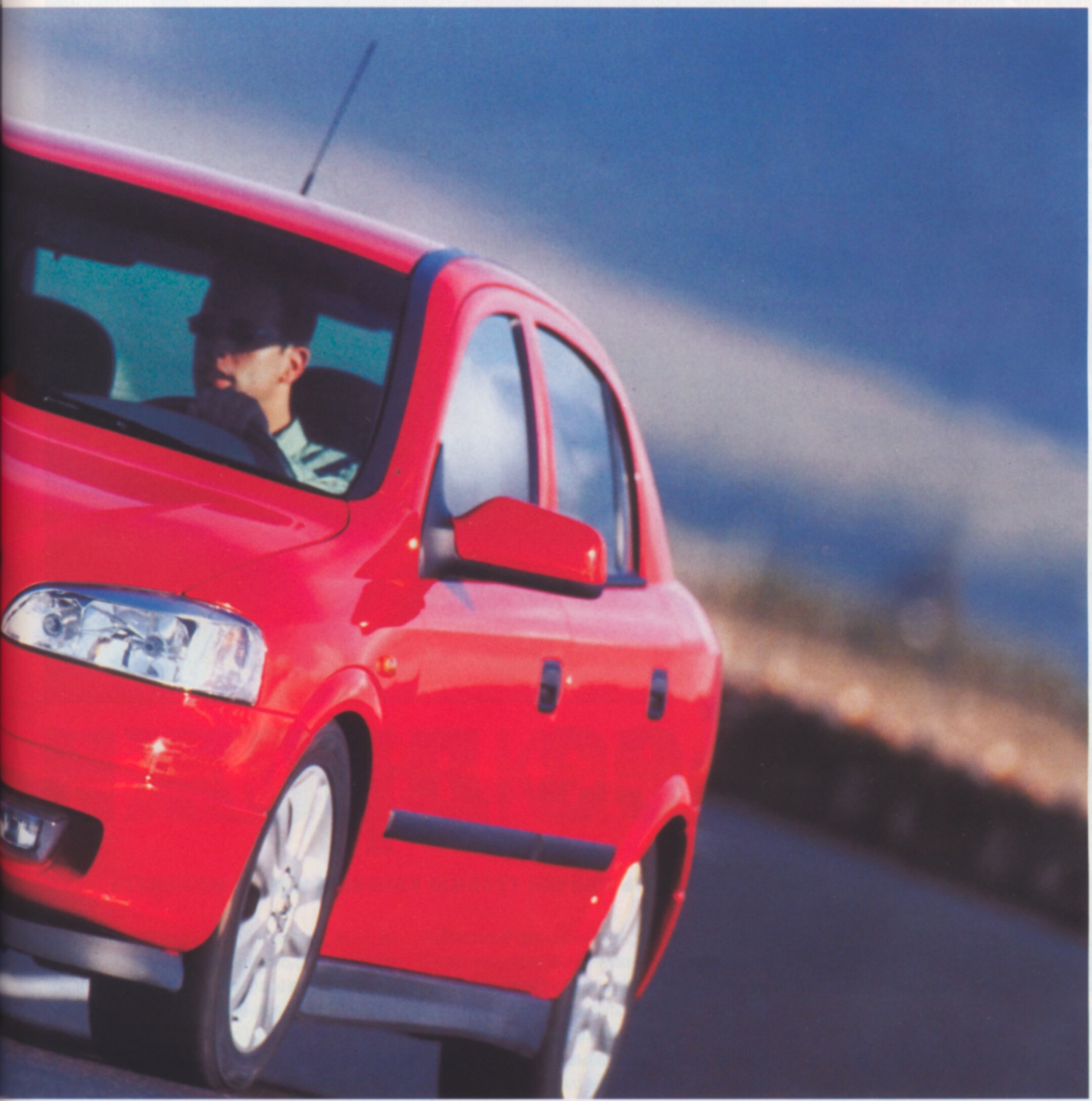
АВТОМОБИЛИ, ИМПОРТИРУЕМЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ

ЕДИНЫЕ РОЗНИЧНЫЕ ЦЕНЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ

АВТОМОБИЛИ АДАПТИРОВАНЫ К РОССИЙСКИМ УСЛОВИЯМ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ

ХАРАКТЕР



подруливающая подвеска и электрогидроусилитель руля. Настроение на высоте! Пожалуй, не стоит говорить приятелям о полной оцинковке кузова и 12-летней гарантии от сквозной коррозии - Вас сочтут слишком практичным. Уже приехали? Правда, жалко выходить? OPEL Astra - заводной характер.

OPEL

Не родился еще на свете инженер, способный спроектировать что-нибудь посовершеннее коленного сустава. Этот биомеханизм соединяет две самые крупные и натруженные кости подобно эластичной ленте, и все силы тягостей человеческой жизни приходятся на хрящевую прослойку, центральная часть которой не толще листа бумаги.

Без дрожи

Девять причин травмы колена и как их избежать

Вместо того чтобы бережно и величественно нести свое тело, мы все время норовим бегать, прыгать и скакать, кататься на самых разнообразных лыжах, поднимать с пола тяжелые предметы и... Словом, безобразничаем на всю катушку. А отдуваться приходится коленям, которым это, естественно, не всегда нравится. А иногда и вовсе не нравится. Вплоть до... А вот до этого доводить их не надо. И мы знаем как. Вот девять основных причин травм и болезней коленных суставов и способы их избежать.

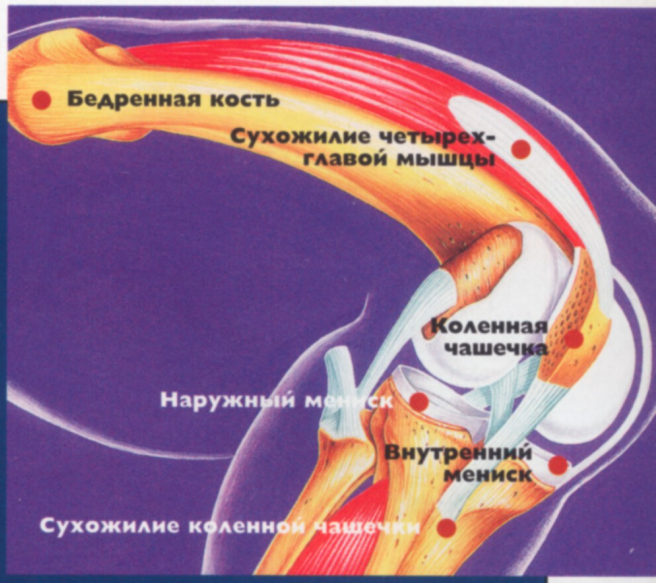
Причина 1

Слабость в коленях (в буквальном смысле)

Сильные ноги — главное условие исключения травм коленных суставов. В процессе занятия спортом колени испытывают невероятные нагрузки. Если твое тело недостаточно подготовлено к тому, чтобы противостоять им, тебе придется провести массу времени в роли зрителя. Большое значение имеет степень натренированности всех окружающих мышц. К сожалению, большинство из нас довольствуется так называемым зеркальным атлетизмом, концентрируя внимание на развитии мышц, которые мы можем видеть. Например, мы самозабвенно тренируем четырехглавые мышцы, но при этом напрочь забываем о подколенных сухожилиях, которые играют важнейшую роль в защите от травм коленных связок.

Что делать Предлагаем четыре упражнения, направленные на развитие мышц, окружающих колено.

1. Приседание в позе лыжника. Прислонившись спиной к стене, присядь так, чтобы бедра стали параллельны полу, и задержись в этом положении на 1–3 минуты.
2. Приседания со штангой. Атлетическая норма — от двух до четырех подходов по 10 повторов в каждом с весом, который сможешь поднимать, не нарушая техники упражнения. Начни с веса, соответствующего половине массы твоего тела. Однако избегай глубоких приседаний — они могут привести к перенапряжению сухожилий и стать причиной воспаления их тканей или, научно говоря, тендинита. Выполняя движение, следи за тем, чтобы в нижней его точке угол между бедром и голенью составлял 90°.
3. Сгибание ног для укрепления подколенных сухожилий — мускулов, «уравновешивающих» четырехглавые мышцы.
4. Прыжки на ступеньку высотой 30 см. Постарайся выполнить четыре подхода по 5–10 повторов.



в коленках

Причина 2

Превозмогание боли

Если колено болит, наверняка с ним что-то неладно. И если в процессе тренировки боль усиливается, немедленно прекрати упражнения. Болевые ощущения на следующий день после тренировки могут быть следствием перенапряжения мышц, но если они сопровождаются припухлостью или не проходят в течение суток, проблема может быть гораздо серьезнее.

Что делать Непроходящая долгое время боль, ощущение дискомфорта, от которого порой приходится даже прихрамывать, припухлость вокруг колена — все это симптомы серьезной травмы. В таком случае следует как можно скорее обратиться к врачу.

Причина 3

Лишний вес

Когда ты двигаешься, на коленные суставы попеременно давит вся масса тела, поэтому лишние килограммы означают для них дополнительную нагрузку. При ходьбе по лестнице нагрузка на колени увеличивается в пять раз и, если твой вес, скажем, на 10 кг превышает норму, на них действует дополнительная сила в 100 кг.

Что делать Поменьше ешь и побольше двигайся. Завтра, сразу после подъема, совершив бодрым шагом прогулку, а затем позавтракай кукурузными хлопьями с нежирным молоком и фруктами. Результаты исследований показывают, что те, кто предпочитают плотный завтрак, как правило и в течение дня выбирают более здоровую пищу.

Причина 4

Тренировка без разминки

Время от времени мы забываем о разминке, хотя это простой способ избежать травмы. Тренироваться без разминки — это все равно что морозным утром отправиться в путь на автомобиле, не дав двигателю прогреться. Без теплого масла, обильно смазывающего все детали, мотор будет только сильнее изнашиваться. То же самое происходит и в колене, если не дать его естественной смазке — синовиальной жидкости — распространиться по всей поверхности сустава. Однако дело не только в смазке. Напряженные мышцы также не в состоянии хорошо работать. Резкое начало или прекращение тренировки может привести к разрыву одной из коленных мышц, вызвать или обострить травму от чрезмерной нагрузки, например тендинит, или повредить хрящевой слой. Чем больше тебе лет, тем важнее разминка — с возрастом организм становится все более капризным и не прощает невнимательного к себе отношения.

Что делать Перед каждой тренировкой планируй основательную разминку продолжительностью 20–30 минут. Она должна соответствовать тому виду спорта, которым ты занимаешься. Если это тяжелая атлетика — разминайся с более легким весом, если бег — начинай с пробежек трусцой. Когда организм разогреется, выполни упражнения на растяжку четырехглавых и икроножных мышц, а также подколенных сухожилий. Растяжки стабилизируют твои коленные суставы.

Причина 5

Перегрузка

Причиной серьезной травмы может стать мгновенное смещение коленного сустава, однако не меньшую проблему представляет для коленей и постоянная их перегрузка. Любое повторяющееся силовое воздействие на коленный сустав и хрящевой слой, например при беге, обусловливает их ускоренный износ, а значит, ведет к травмам. Кроме того не забудь что никакая разминка не убережет колени, если ты утрачиваешь форму. Огромное число травм случается как раз в конце тренировочных занятий — мышцы устают, и снижается концентрация внимания.

Что делать Забудь о цвете и фасоне — купи кроссовки с толстыми ударопоглощающими стельками. Причем сделай это в специализированном магазине спортивной обуви. Смотри, где ты бегаешь. Тротуар может казаться удобным, но коленям он не сулит ничего хорошего. Старайся бегать по траве или по грунту в местном парке, а если все-таки приходится довольствоваться тротуаром, подумай о сокращении дистанции.

Причина 6

Нестабильное колено

Большинство тяжелых травм случается, когда стопа находится в устойчивом положении, а колено не зафиксировано. И не только при поднятии тяжестей. Это может произойти даже тогда, когда ты поднимаешься по лестнице. Самое печальное то, что травмы, обусловленные нестабильностью колена, практически нельзя предотвратить. Остается только укреплять мышцы ног.

Что делать Попробуй действовать по проверенной формуле: покой, лед, тугой бинт, приподнятое положение травмированного колена.

Причина 7

Переедание

Если ты привык питаться в ресторанах быстрого обслуживания и пить дешевое пиво, этого достаточно, чтобы в организме обнаружился дефицит ферментов, способствующих разложению мочевой кислоты — одного из важнейших конечных продуктов обмена веществ. Это ведет к отложению солей в суставах, в частности коленных, и возникновению болей, от которых многие в буквальном смысле стонут.

Фото: William Duke. Иллюстрация: Влад Лесников

От приступов подагры, вызванных неумеренным употреблением мяса и алкоголя, в основном страдают мужчины среднего возраста, обладающие избыточным весом.
Что делать Внезапная припухлость колена — повод для немедленного обращения к врачу. Не сделав этого вовремя, ты только усугубишь проблему. Но если, имея предрасположенность к подагре, ты среди ночи вдруг проснулся от острой боли в отекшем колене, прими ибупрофен и пей как можно больше воды — она поможет вывести из почек скопившуюся там мочевую кислоту. А утром отправляйся в поликлинику.

Причина 8

Секс без презерватива

Бактериальные инфекции вроде гонореи способны вызывать воспаление и опухание суставов. Существует также опасность возникновения приобретаемого половым путем реактивного артрита, так называемого синдрома Рейтера (артрит коленных и голеностопных суставов + уретрит + конъюнктивит), вызываемого чаще всего хламидиями. Исследование, проведенное британскими учеными, показало, что у восьми из десяти ведущих спортсменов, включая нескольких футболистов премьер-лиги, боли в коленях были обусловлены именно этой причиной.
Что делать Проявляй осторожность. Если моногамия не стала основой твоего образа жизни, пользуйся презервативом. Ну а при появлении непривычных ощущений вроде зуда и жжения или поражений кожного покрова «на нижнем этаже» срочно обращайся в вендиспансер.

Причина 9

Плохая наследственность

Предрасположенность к остеоартриту (воспалению сустава) может передаваться генетическим путем. Однако это не означает, что тебе нельзя заниматься любимым видом спорта. Просто при появлении болей в коленях нужно быть осторожнее. Разумеется, артрит — заболевание не обязательно наследственное. Однако, помимо артрита, тебе от мамы с папой могли достаться и другие «подарки». Важный наследственный фактор — биомеханика нижних конечностей. Кривые, саблевидные голени, вывернутые внутрь колени при Х-образных ногах или слишком высокие своды стоп чреваты серьезными проблемами, а у некоторых предрасположенность к травмам бывает обусловлена даже самой формой коленей.
Что делать Родителей, как известно, не выбирают. Однако, обнаружив у себя симптомы артрита — обычно это тугоподвижность суставов после сна, — необходимо задуматься над изменением характера тренировочных занятий. Это ни в коей мере не означает, что надо вообще прекратить тренировки — активный образ жизни считается одним из основных условий успешной борьбы с артритом. И все же контактные или слишком интенсивные виды спорта — не лучший выбор для тех, кто страдает этим недугом. Если твои проблемы относятся к категории «кавалерийских» ног, обратись к врачу-ортопеду. Скорее всего он порекомендует тебе воспользоваться специальными стельками, которые помогут снять излишнюю нагрузку с коленных суставов. MH

Струйные принтеры нового поколения от HP: рост возможностей – снижение цен

Розничные магазины: Альфа (812) 320-8080; Аэртон (095) 230-6350; Белый Ветер (095) 928-7392; Волга (095) 125-6001; Имидж.Ру (095) 737-3727; Инел (095) 742-3614; Кей (812) 325-3216; Компьюлинк (095) 737-8855; Компьютерный Мир (812) 327-6560; М.Видео (095) 921-0353; Нэта (3832) 54-1010; Партия (095) 742-5000; Мир (095) 152-4001; Стартмастер (095) 216-1597; Таргет Ру (095) 935-8512; Техмаркет Компьютерс (095) 723-8130; Техносила (095) 966-1001; Ф-Центр (095) 472-6401; Элекгон (095) 238-6886; Эр-Стайл (095) 904-1001. Интернет-магазины: http://www.dostavka.ru http://www.megashop.ru
Центр поддержки пользователей: (095) 797-3520. Представительство Hewlett-Packard: (095) 797-3500.

hp invent

Технология XXI века

100 200 300 цена$

HP DeskJet 840C
Великолепные цветные отпечатки даже на обычной бумаге.

HP DeskJet 930C
Фотографическое качество по доступной цене.

HP DeskJet 970Cxi
Струйный принтер с автоматической двусторонней печатью.

ВОЗМОЖНОСТИ

	ДОМ	ДОМ/ОФИС	ОФИС
Скорость печати:			
черный текст	до 8 стр/мин	до 9 стр/мин	до 12 стр/мин
цветная печать	до 5 стр/мин	до 7,5 стр/мин	до 10 стр/мин
Качество печати:			
черно-белая	до 600 dpi	до 600 dpi	до 600 dpi
цветная	**HP PhotoREt II, ColorSmart III** или 600x1200 dpi на фотобумаге	**HP PhotoREt III, ColorSmart III** или 2400x1200 dpi на фотобумаге	**HP PhotoREt III, ColorSmart III** или 2400x1200 dpi на фотобумаге
Интерфейс:	USB, параллельный порт	USB, параллельный порт	USB, параллельный порт
Совместимость:	Windows'95/98, MS-DOS, Mac OS 8,1	Windows'95/98, MS-DOS, Mac OS 8,1	Windows'95/98, MS-DOS, Mac OS 8,1
Подробнее:	www.DJ840.hp.ru	www.DJ930.hp.ru	www.DJ970.hp.ru

GSM900/1800

Путь тысячелетий к совершенству

Память неподвластная времени. Элегантность на все времена.

NOKIA 8850

NOKIA
CONNECTING PEOPLE

Товар сертифицирован

Matínique
СТИЛЬНАЯ И ДОСТУПНАЯ ОДЕЖДА Новый Арбат, 11, стр.1. ТЦ «Валдай Центр»; 955 32 26.
Большая Дмитровка, 7/5, стр.2; 229 08 11, 229 32 27. Проспект Мира, 33, ТЦ «OLIMPIC PLAZA», 2 эт.

ПОИГРАЙ с ней в доктора

Секс с прекрасной медсестрой — одна из самых частых мужских эротических фантазий. И пусть настоящих сестер на всех желающих не хватает — ты уверенно можешь доверить проверку своего здоровья собственной подружке. Главное, пусть она тебя потом не лечит.

Женщин очень беспокоит мужское здоровье. Им невмоготу видеть, как ты ходишь в мороз без шарфика и злобно отказываешься есть полезный шпинат. Такую склонность женского пола к врачеванию можно использовать и в благих целях. Например, срочно затащить занятую своими делами партнершу в постель, аргументируя тем, что это необходимо в чисто медицинских целях.

Кстати, твоему здоровью тоже не помешает устраиваемый время от времени взаимный медосмотр — его можно провести с помощью несложных тестов, описание которых приводятся ниже.

Терпение, только терпение

В течение 30 минут, пока она гладит и целует тебя, лежи спокойно и старайся не отвечать на ее ласки. (Только предупреди ее заранее, что это такой специальный тест! Иначе она может немножко рассвирепеть.)

Если у тебя не хватило выдержки и ты набросился на подружку до истечения получаса — значит, ты не умеешь достаточно хорошо владеть собой и расслабляться в нужный момент. А это верный признак того, что ты обычно форсируешь предварительные ласки и не даешь партнерше достаточно времени, чтобы подготовиться к половому акту.

Нахрапом

Вместо того чтобы пихать тебя в бок локтем, твоей партнерше следовало бы прислушаться, как ты храпишь. И потом предоставить эти разведданные тебе. Если храпящий человек дышит тяжело, с перерывами или не дышит по 30–40 секунд, а затем делает такой сильный выдох, что чуть ли не просыпается, — значит, во время сна он испытывает периодические приступы удушья и недополучает кислорода. А утром встает с больной головой и кругами под глазами. Иногда помогает сон на животе, но лучше обратиться к врачу.

На пальцах

Конечно, яички можно регулярно обследовать и самому, но хуже не будет, если тебе в этом поможет партнерша. Попроси ее осторожно прощупать каждое яичко. Если она обнаружит подозрительные уплотнения, или если ты почувствуешь боль от нежных прикосновений ее пальцев, немедленно обращайся к врачу.

Без надлома

Получить легкую травму пениса можно во время слишком бурного полового акта, при неудачных попытках проникнуть во влагалище или при неосторожных перемещениях в постели, когда член находится в состоянии эрекции. Спустя пару недель после такого болезненного казуса на всякий случай попроси партнершу одной рукой взяться за расслабленный член в области головки, а другой очень осторожно прогладить его со всех сторон вверх-вниз. Наверняка она сможет определить неполадки лучше тебя хотя бы потому, что ее пальцы чувствительнее и не будут давить на член слишком сильно. Если она определит, что появились припухлости, которых раньше не было, обратись к урологу.

Под шумок

Партнерша прикладывает ухо к левой стороне твоей груди — между солнечным сплетением и соском, — а ты задерживаешь дыхание. Она должна услышать четкие глухие удары. Если же она услышит посторонние звуки — треск, свист или скрежет, это может означать, что один из сердечных клапанов закрывается недостаточно плотно. Подобное явление называется шумами в сердце. Шумы могут и не причинять вреда, но иногда они признак серь-

Photo: Michael Edwards

езной инфекции, поэтому лучше своевременно обратиться к врачу.

Бери за грудки

Предлагаем специальный сеанс эротического стимулирования, который следует проводить ежемесячно. Выбери определенный день месяца — идеальны первые три дня после менструации. В этот период девушка гормонально предрасположена к активному сексу, и твоя забота о ее здоровье обязательно будет вознаграждена.

Станьте оба перед зеркалом и проверьте, не появились ли у нее на груди непонятные ямочки или пятна (1).

Пусть она ляжет на спину, заложив левую

руку за голову. Под левое плечо предварительно подложите подушку. Тремя пальцами осторожно прощупай ее левую грудь, начав от основания и двигаясь по спирали к соску. Проверь, не образовались ли в ней подозрительные твердые припухлости (2). Желательно, чтобы она сопровождала твою руку своей. Так она сможет прокомментировать все, что ты обнаружишь, ведь как бы хорошо ты ни был знаком с ее грудью, она знает ее лучше тебя. Закончив с левой грудью, проделай то же самое с правой. Если кто-то из вас обнаружит любое непонятное образование — немедленно к врачу (3).

Тугие подколенные сухожилия

Ляг на спину и подними одну ногу так, чтобы бедро было направлено строго вверх, и согни ее в колене под прямым углом (1).

Если партнерша не может распрямить твою согнутую ногу полностью, твое подколенное сухожилие слишком тугое. Теперь проверь другую ногу (2).

Тугие подколенные сухожилия могут вызывать боли в нижней части спины и в коленях. Для их расслабления ежедневно выполняй упражнение на растяжку. Сядь на пол, вытянув левую ногу перед собой, а правую стопу приставив к левому колену так, чтобы обе ноги образовали фигуру, похожую на цифру «4». Держа спину прямо, медленно наклоняйся вперед, пока не почувствуешь напряжение подколенного сухожилия левой ноги (3). Задержись в нижней точке на 20 секунд, затем вернись в исходное положение. Сделай три повтора для каждой ноги.

Поверхностный осмотр

Внимательно исследуй каждый сантиметр ее тела в местах, которые она сама не может детально рассмотреть, а потом дай ей проделать то же самое с тобой. Особое внимание обрати на следующее: не появились ли новые родинки, и не увеличились ли в размере старые, или не изменился ли характер их поверхности — гладкая родинка вдруг может стать шероховатой. Стоит проконсультироваться с врачом. Если обычно коричневая или черная родинка потеряла равномерную окраску, это не обязательно означает что-то плохое, однако и в таком случае лучше провериться.

Одна нога у нас была короче....

При подвижном образе жизни небольшая разница в длине ног может вызывать боли в нижней части спины или в бедрах. Вот как определить, одинаковые у тебя ноги или нет. Ляг на спину, согнув ноги в коленях и поставив стопы на пол (1). Вытяни ноги перед собой пальцами вверх (2). Попроси партнершу обхватить руками твои лодыжки так, чтобы ее большие пальцы находились на внутренних выступах голеностопных суставов, а остальные — на внешних (3). Если кончики ее больших пальцев оказались не точно напротив друг друга, твои ноги имеют неодинаковую длину. Чтобы подтвердить этот неожиданный диагноз, повторите тест три раза. Для выравнивания длины конечностей обратись к врачу-ортопеду, который поможет подправить недостатки с помощью специальных вставок для обуви.

Малоизвестный факт: тело само знает, какая нога короче. Как показали исследования, 50 из 62 спортсменов совершали прыжки, отталкиваясь более длинной ногой вне зависимости от того, были они правшами или левшами.

НОВАЯ MARGHERITA 2000.
ПЕРВАЯ СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА, ИДЕАЛЬНО ОТСТИРЫВАЮЩАЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВСЕГО 40°.

A 40°

МАРГАРИТА 2000 – ПЕРВАЯ СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА, ДОСТИГАЮЩАЯ РЕЗУЛЬТАТА СТИРКИ **КЛАССА А ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВСЕГО 40°** БЛАГОДАРЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММ СТИРКИ И РАСХОДА ЭНЕРГИИ. ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОЗВОЛЯЕТ ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНОГО ОЧИЩЕНИЯ ДАЖЕ ПРИ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ. И С УМЕНЬШЕННЫМ РАСХОДОМ ЭНЕРГИИ.

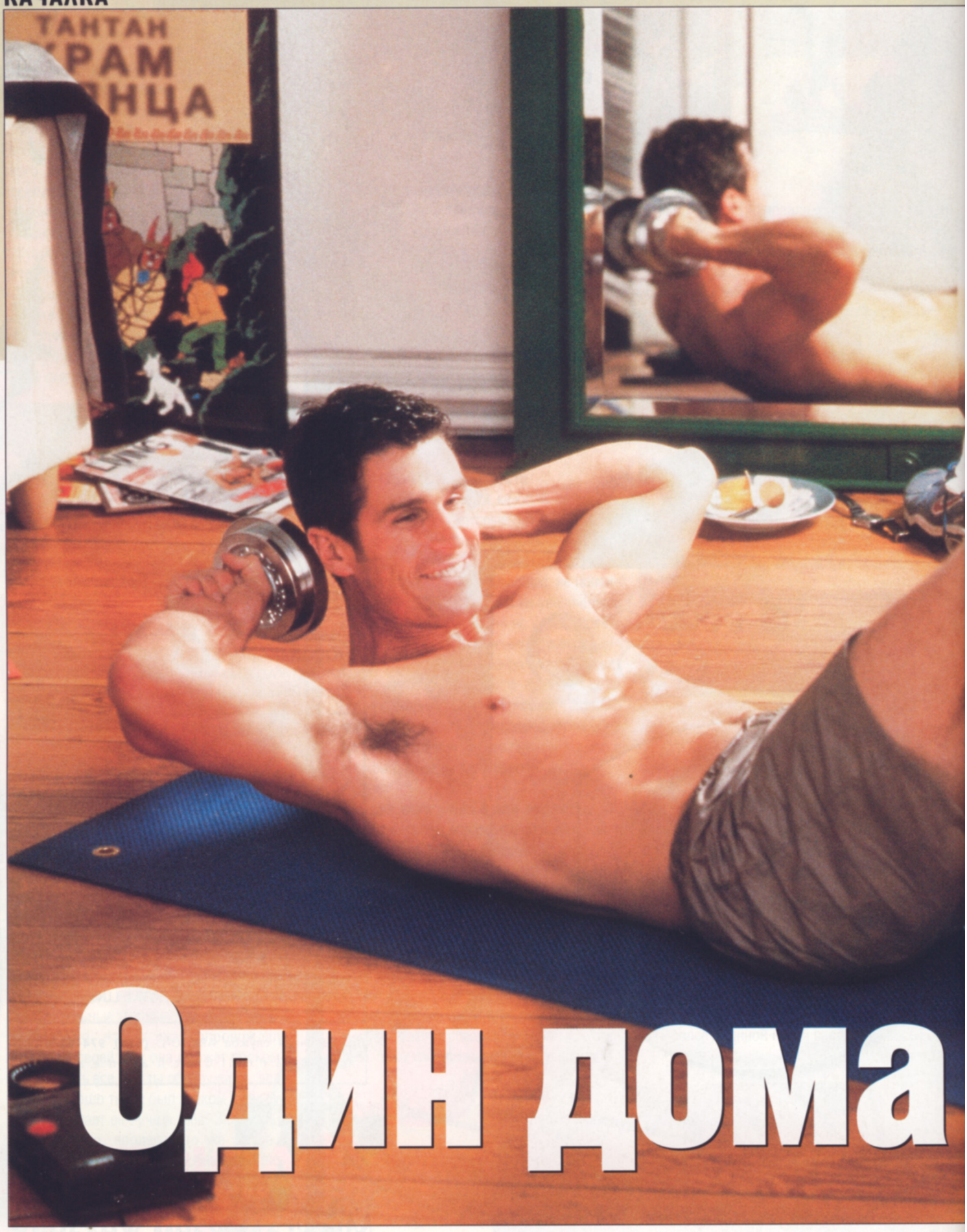
MARGHERITA 2000 – СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА НОВОЙ ЛИНИИ ARISTON DIGITAL LINE

Справочная служба ARISTON: **(095) 974-62-80**
www.aristonchannel.ru

ARISTON

Мы угадываем желания

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



Один дома

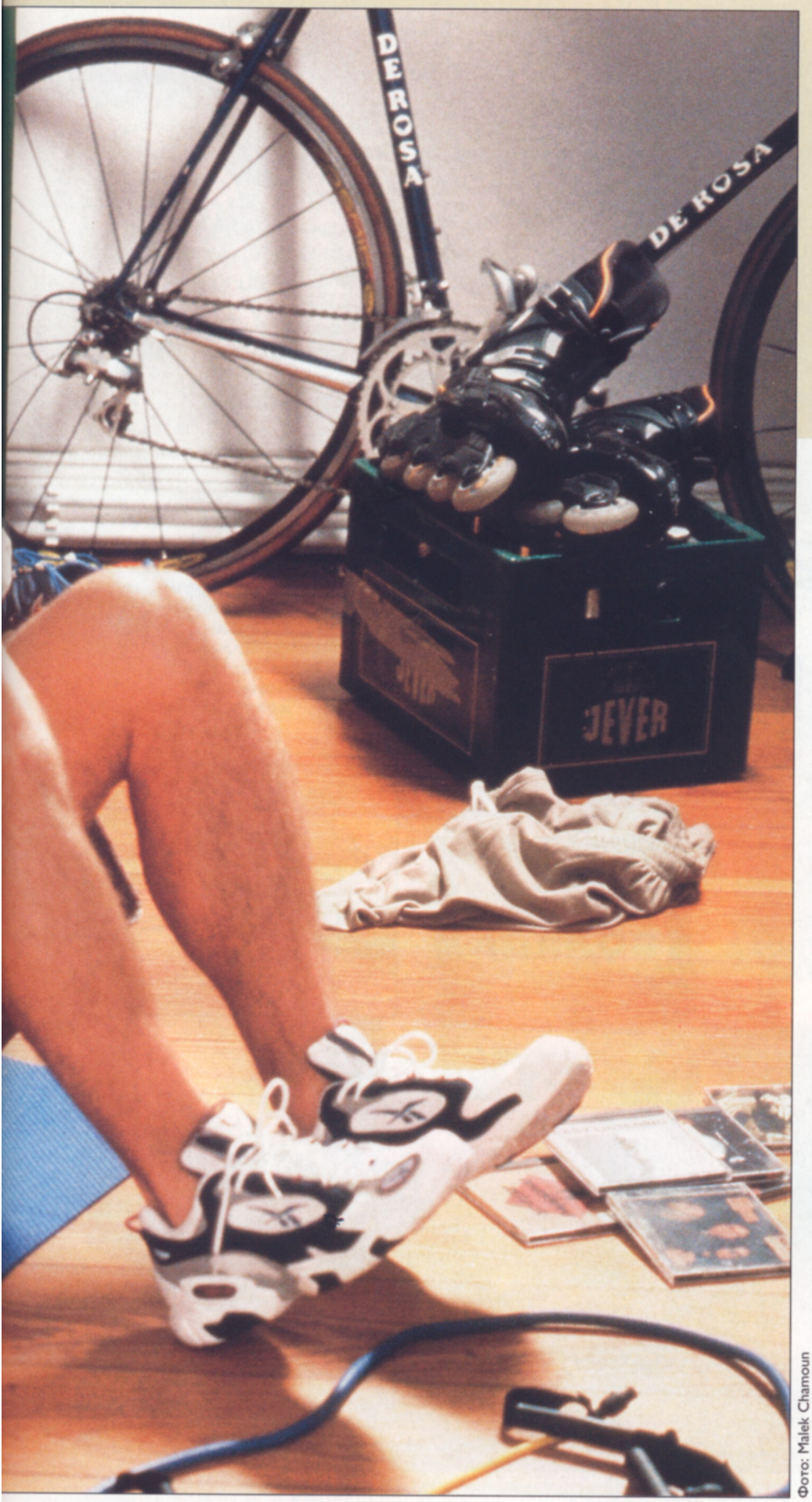


Фото: Malek Chamoun

Как соблюсти фигуру, если под рукой у тебя всегда только ящик пива? Очень просто — следить за тем, чтобы ящик оставался полным, а ты нет.

Дело в том, что с помощью парочки умело подобранных предметов, например, вышеупомянутого ящика с пивом и одного-другого спортивного снаряда можно и в домашних условиях эффективно тренировать практически все группы мышц. К тому же собственная фитнес-студия имеет массу преимуществ: не надо никуда ехать, следить за графиком работы спортзала и тратить на него приличные деньги, а из стереоколонок всегда льется музыка, которая тебе по душе. Итак, вперед к совершенству!

Тренировка на дому гораздо эффективнее, чем ты думаешь. Допустим, когда ты укрепляешь бицепсы сгибанием рук с гантелями, другие мышцы дополнительно стабилизируют твое тело (в спортзале эту работу за них выполняет тренажер). Помимо этого у тебя улучшается координация и автоматически повышается интерес к тренировке.

Наша трехэтапная программа «Максимум силы при минимуме затрат» — это гарантия успеха. Она ориентирована как на начинающих, так и на продвинутых и даже мастеров. От этапа к этапу упражнения становятся не только «весомее», но и сложнее. Поэтому спокойно начинай с Этапа 1. Для выполнения предлагаемых упражнений не требуется особой экипировки.

Этап I

Выносливость для начинающих

Выполняя эти упражнения, ты закладываешь основу для развития совершенной мускулатуры.

Добиться максимальных результатов без лишних затрат не так сложно. После нескольких тренировок уже будет заметен прогресс. Но успешная тренировка невозможна без солидной базовой программы: сначала твое тело должно привыкнуть к новым условиям, и ты таким образом избежишь возможных травм суставов и сухожилий. Для этого достаточно двух тренировок в неделю с перерывом на отдых продолжительностью как минимум 48 часов — в этот период мышцы накапливают силу за счет увеличения своей энергоемкости.

А теперь приступим к самой тренировке. Разминка обязательна: она обеспечивает разогрев мускулатуры. Однако от полномасштабной разминки на растяжку следует отказаться — в противном случае основные группы мышц будут уставать еще до начала тренировки. Рекомендуем популярное боксерское упражнение — так называемый бой с тенью. Трех раундов по три минуты будет вполне достаточно.

Для новичков весовая нагрузка при выполнении отдельных подходов должна составлять не более 40–60% от максимального уровня. То есть для каждого упражнения необходимо точно знать наибольший вес, с которым ты сможешь технически правильно выполнить один повтор. Например, если ты в состоянии сделать приседание с полным ящиком пива, то для начального тренировочного курса тебе будет необходим примерно половинный вес. Для начинающих идеальны упражнения, состоящие из двух подходов по 15–20 повторов каждый. Между подходами рекомендуются двухминутные паузы, иначе может замедлиться или даже приостановиться процесс роста мышечных волокон.

После четырех недель тренировок у тебя будет достаточно силы, чтобы значительно увеличить объем мышечной массы. Хочешь узнать, как это делается? Переверни страницу.

Спортивные снаряды для начинающего: ничего другого, кроме этих предметов, тебе для тренировок не понадобится.

Отжимание от пола

Упражнение выполняется либо с упором на ладони, либо, как более сложный вариант, на кончики пальцев. Важный момент: следи, чтобы тело всегда было напряжено, а руки распрямляй без фиксации локтевых суставов.

CASINO
METROPOL

ВЕЛИКИЕ СЛУЧАЙНОСТИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Великий мастер Амати спал, когда заказчик постучал в его мастерскую.
Юный Антонио Страдивари, постеснявшись будить учителя, отдал музыканту свою скрипку...
Звучание этого инструмента до глубины души потрясло самого Амати.
Он предсказал своему помощнику мировое признание. Этим словам суждено было сбыться.

ЛУЧШАЯ ЗОНА ОБСЛУЖИВАНИЯ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

В СТАНДАРТЕ GSM 900/1800

99% ЖИТЕЛЕЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОЖИВАЮТ НА ТЕРРИТОРИИ, ОБСЛУЖИВАЕМОЙ СЕТЬЮ БИ ЛАЙН GSM

- Высокая плотность и равномерность радиопокрытия
- Отличное качество и надежность связи при самых больших нагрузках на сеть
- Сеть базируется на новейших технологиях GSM и использовании преимуществ работы в двух диапазонах частот (900/1800 МГц)

Офис «8 Марта» ул. 8 Марта, д.10
Офис «Сокольники» Леснорядский пер., д.18
Офис «Маяковская» ул. 1-я Тверская-Ямская, д.2, стр.1

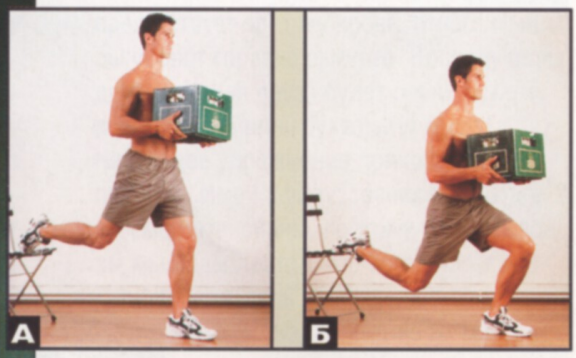
БИЛАЙН GSM

755-0055 **www.beelinegsm.ru**

Лицензия Госкомсвязи России №8758, №10005 Оборудование сертифицировано.

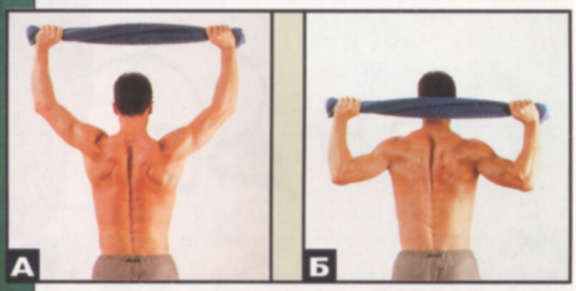
Бой с тенью вместо разминки

Полномасштабная разминка на растяжку перед тренировкой не требуется — это вызовет преждевременную мышечную усталость. Для разогрева мышц и стимуляции кровоснабжения лучше проведи трехраундовый боксерский поединок с воображаемым противником.



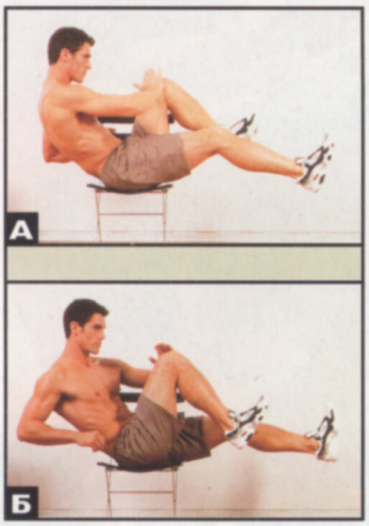
Приседание на одной ноге

1. Положи правую ногу на сиденье стоящего сзади стула. Прижми к груди ящик с пивом.
2. Медленно приседай, следя за тем, чтобы левое колено не выступало за кончики пальцев ноги.



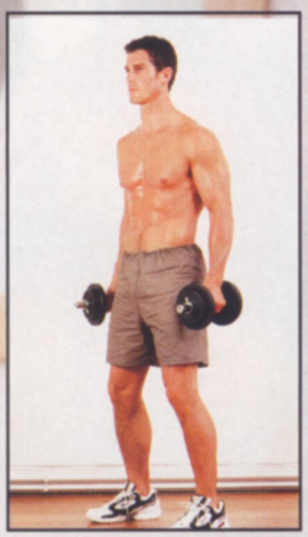
Упражнение для широчайших мышц спины

1. Разведи поднятые над головой руки с полотенцем на ширину плеч. Напряги руки, словно пытаясь разорвать полотенце.
2. Не перекашивая натянутого полотенца, медленно опускай его по направлению к затылку.



Упражнение для мышц живота

1. Сядь на стул поперек сиденья и слегка отклонись назад. Вытягивая вперед правую ногу (не до упора), упирайся правой ладонью в левое колено.
2. Поменяй ноги и повтори движение.



Сгибание рук с гантелями в выпаде
Возьми в руки гантели и займи исходное положение. Ладони обращены внутрь. Теперь сделай широкий выпад вперед, следя, чтобы колено вынесенной ноги не выступало за кончики пальцев. Одновременно с этим движением подними гантели к плечам, как при сгибании рук для тренировки бицепсов.

Этап 2

Больше мышц — больше силы

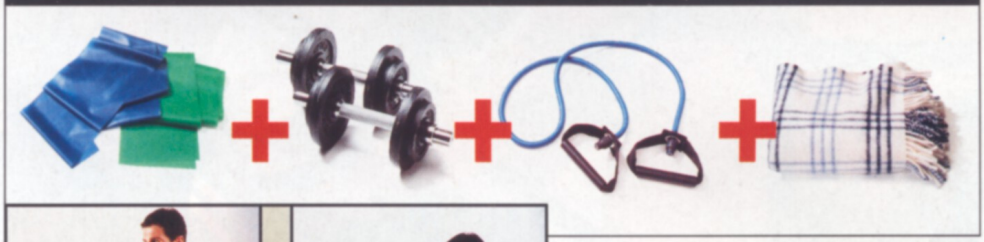
Постоянно возрастает: число упражнений, весовая нагрузка, мышечная масса, — и только продолжительность пауз между подходами остается неизменной.

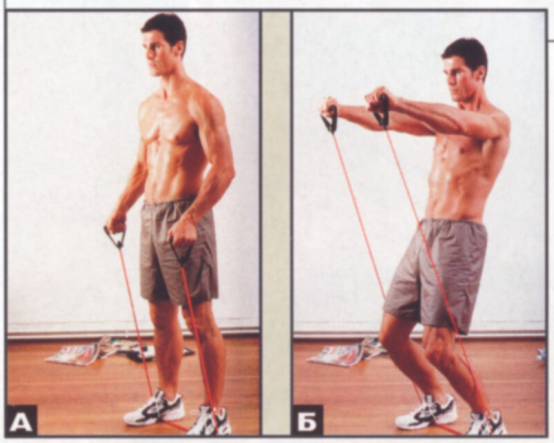
В ходе тренировок на выносливость твои мышцы привыкли к нагрузкам. Тренировочные занятия в течение четырех последующих недель должны существенно увеличить их массу. Твоя цель — выше поднять порог мышечной активности. Ведь мышца заметно увеличивается лишь в случае, если действующая на нее нагрузка превосходит уже достигнутый уровень.То есть теперь, когда упражнения, которые ты выполнял ранее, уже не представляют для тебя особой трудности, необходимо увеличить нагрузку — и твои мышцы получат дополнительный раздражитель. В этом тебе помогут такие снаряды, как широкая эластичная лента, эспандер или гантели. На Этапе 2 идеальное число повторов — 8–12. Оптимальная нагрузка — около 70% от твоей максимальной.

Никогда не забывай добросовестно разминаться. Если твои соседи обладают достаточным терпением, рекомендуем прыжки со скакалкой. Десяти минут вполне достаточно, чтобы внутренняя температура тела достигла идеального для тренировки уровня — 38°C. Пробная серия упражнений с небольшой нагрузкой закрепит результаты разминки. На каждое упражнение отводится по 15 повторов. Важный момент: поскольку предлагаемые упражнения требуют строгой координации движений и значительного психологического напряжения, следи за техникой их выполнения — иначе нагрузка на мышцы будет распределяться неправильно. Каждый подход выполняй за одну минуту, тогда полное движение продлится около пяти секунд. Для контроля считай про себя. Преимущество медленного движения в том, что высокое мышечное напряжение препятствует притоку крови, отчего мышцы устают гораздо быстрее. Последующая двухминутная пауза будет очень кстати, ведь твои мышцы буквально горят!

На каждое упражнение приходится три подхода. Имей в виду: тренировки Этапа 2 весьма интенсивны, поэтому отводи своим мышцам достаточно времени на восстановление, ведь только в состоянии покоя происходит наращивание их массы. Если почувствуешь, что 48–часовой паузы между двумя тренировками недостаточно, продли отдых еще на один день.

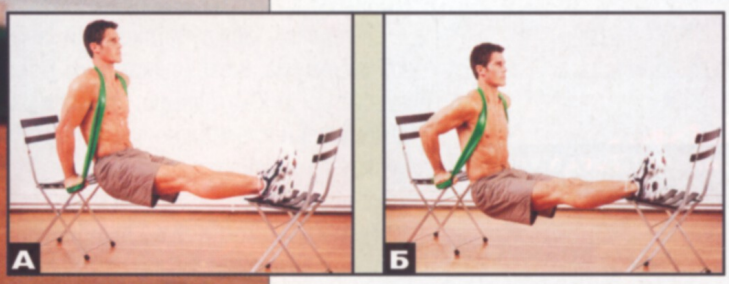
На приобретение спортивных снарядов для второго этапа нашей программы тренировок потребуются лишь минимальные средства.





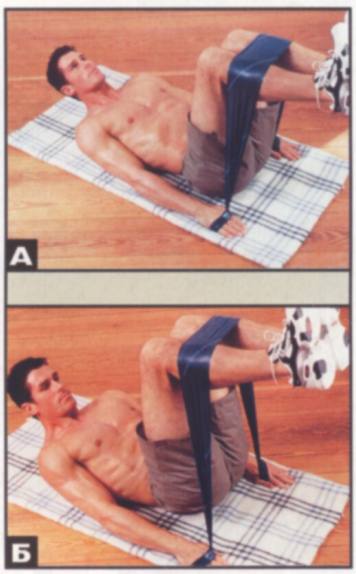
Упражнение для ног и плечевого пояса

1. Стань на ленту эспандера, расставив ноги на ширину плеч. В исходном положении держи корпус прямо.
2. Следя за тем, чтобы ладони были обращены к полу, сгибая ноги в коленях, подними прямые руки до уровня плеч.



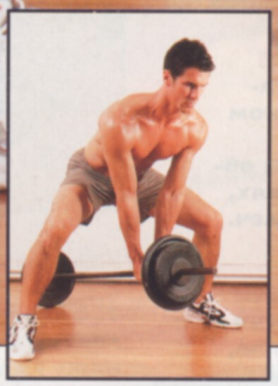
Отжимание с упором

1. Заложи эластичную ленту за шею, а концы прижми ладонями к передней кромке сиденья стула. Положив пятки на сиденье другого стула, слегка перемести корпус вперед.
2. Медленно опускай корпус, пока локти не образуют угол, близкий к прямому. При возвращении в исходное положение эластичная лента создает дополнительную нагрузку.



Упражнение для мышц живота

1. Обхвати эластичной лентой обе голени чуть ниже коленей, а концы крепко прижми ладонями к полу. Подними согнутые в коленях ноги так, чтобы лента натянулась. Носки подтянуты до упора.
2. Упираясь ладонями в пол, приподними таз. Постарайся задержаться в этой позиции. Не отклоняя голову, медленно опустись в исходное положение.



Тяга штанги в наклоне
Расставив ноги шире плеч, наклони корпус вперед. Спина прямая, голова находится над блинами штанги. Медленно поднимай штангу к груди. Следи, чтобы локти были прижаты к корпусу, а в конце движения направлены назад.

Всегда быть в отличной форме — твой жизненный принцип? Тогда тебе никак не обойтись без этих спортивных снарядов.

Этап 3

Тонкая настройка мускулатуры для крепких парней

Эта тренировка на грани физических возможностей.

Тот, кто хочет иметь еще более мощные мышцы, должен потерпеть. Недолго, конечно, ведь интенсивный тренинг — это всегда небольшое число повторов за один подход. Идеально, если их будет всего 6–8 — тогда продолжительность воздействия нагрузки на мускулатуру окажется достаточной для активации максимального числа мышечных волокон. При числе повторов менее шести или более восьми эффект гипертрофирования мышц будет гораздо ниже.

Ясно, что и на этот раз потребуется основательный разогрев организма, ведь данная тренировка, нацеленная на дальнейший рост мышечной массы, будет предельно напряженной. Точнее, в течение последующих четырех недель тебе придется тренироваться с применением методов, резко повышающих интенсивность занятий. Только при готовности к тяжелой работе ты сможешь достигнуть желаемых результатов. Наши рекомендации:

1. Главный упор — на комбинированные упражнения, требующие высокого уровня координации движений. Ведь при выполнении, скажем, приседаний со штангой в работе участвуют не только мышцы ног, но и, например, верхней части туловища.

2. Доведи число тренировок до трех в неделю. Однако и теперь, когда твои мышцы достаточно хорошо натренированы, для их восстановления требуются паузы протяженностью не меньше 48 часов. Только в этом случае происходит адаптация мышц к новому уровню нагрузок.

3. На Этапе 2 ты тренировался, выполняя каждое упражнение за три подхода. Чтобы мышцы быстрее набирали массу, в последующие недели увеличь это число как минимум до четырех, а лучше — до пяти.

4. Интервалы между подходами сократи до минимума. В зависимости от достигнутого уровня натренированности их продолжительность можно снизить до 60 секунд. Это усиливает эффект гипертрофирования мышц.

5. Скорость, с которой ты выполняешь отдельные движения, также должна быть снижена. Она зависит от твоей способности выдерживать определенную нагрузку. Процесс исполнения каждого движения растяни на 10 секунд, тогда любая из его

Новейшие технологии от Бриджстоун.
Проверено Формулой 1.

1st

BRIDGESTONE

POTENZA

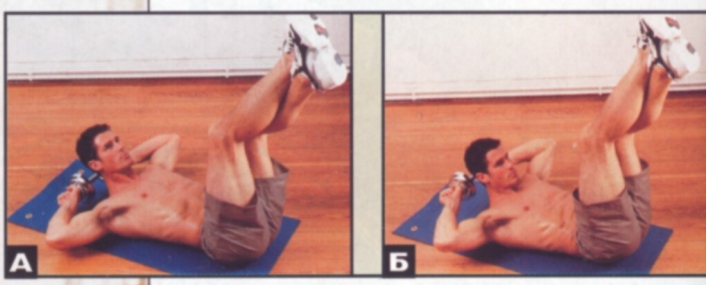
POTENZA
RE720

Победа над дорогой

BRIDGESTONE

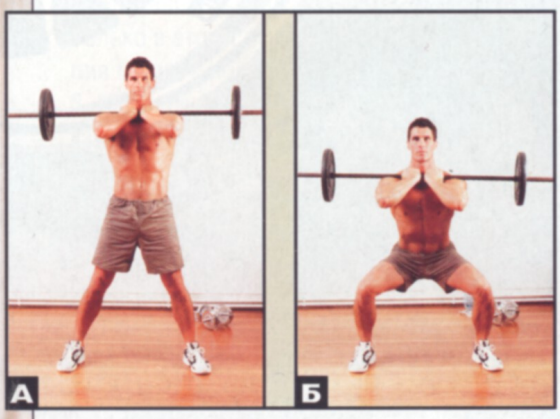
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

фаз — силовое воздействие на мышцы, фиксация, возвращение в исходное положение — будет длиться не менее 3 секунд. Чтобы продолжить наращивание мускулатуры и достичь более высоких результатов, нужно сократить запасы жира в организме и таким образом высвободить новые силы. Проще всего это достигается с помощью двух еженедельных тренировок на выносливость. Наш совет: тренируйся сразу же после подъема. После обычной десятиминутной разминки сначала выполни цикл силовых упражнений. Если затем, выпив чашку черного кофе, ты в течение получаса займешься бегом, в твоем организме немедленно начнется жировой обмен.



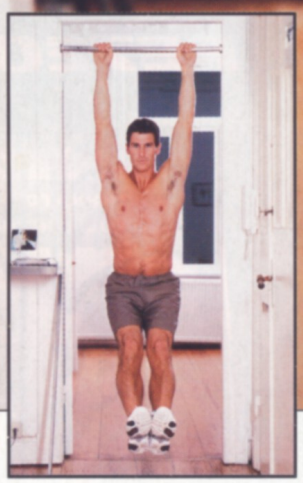
Скручивание с отягощением

1. В исходном положении держи гантель параллельно полу. Локти смотрят в стороны. Голова не касается гантели. Скрещенные ноги слегка согнуты в коленях и направлены вверх.
2. Плавно приподними над полом ягодицы и верхнюю часть туловища. Задержись в этом положении. Медленно вернись в исходное положение. Повторяй движение с максимальной частотой.



Приседание со штангой

1. В исходном положении держи штангу перед шеей на высоте плеч. Локти направлены вперед.
2. Медленно присядь, задержись на мгновение в нижнем положении, затем вернись в исходное положение.



Подтягивание на перекладине

Заняв исходное положение, слегка вытяни ноги вперед. Напряги корпус так, чтобы исключить его раскачивание. Теперь, задействуя мышцы живота, поднимай ноги и одновременно подтягивайся на руках.

БРЮКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ...

Американская компания Columbia Sportswear Company в своей весенне-летней коллекции 2000 года предлагает одежду, обувь и аксессуары для людей, выбирающих активный стиль жизни. Брюки Convertible Pant изготовлены из Superba Cloth – легкого, прочного и износоустойчивого хлопка. Одежда от Columbia активна по своей конструкции, ведь трансформеры – это стиль нового поколения. Это одежда, которая "что-то делает", и, в зависимости от требований жизненной ситуации, способна менять свое назначение и внешний вид. Columbia - это стиль, который "работает"!

Columbia
Sportswear Company

в магазинах СПОРТМАСТЕР ☎ 956-2810

М."Тимирязевская": Дмитровское шоссе, 37
М."Октябрьская": Ленинский пр-т, 21, КЕТТЛЕР-СПОРТ
М."Маяковская": ул. Большая Садовая, 1
М."Рижская": Проспект Мира, 71
М."Университет": Ленинский пр-т, 81
М."ВДНХ": ВВЦ, пав."Москва",3 эт.
Интернет-магазин: www.sportmaster.ru

Этап 4

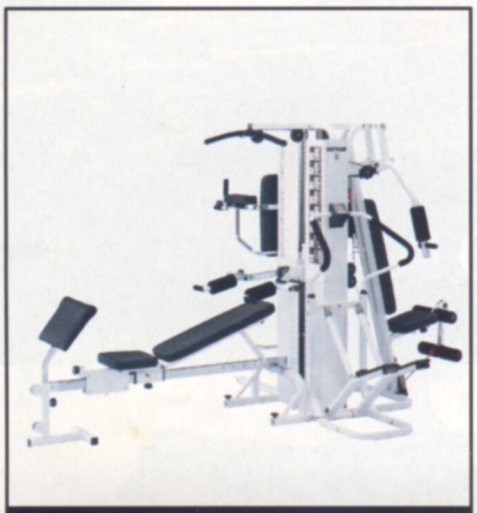
Нет предела совершенству

Как купить домашний тренажер.

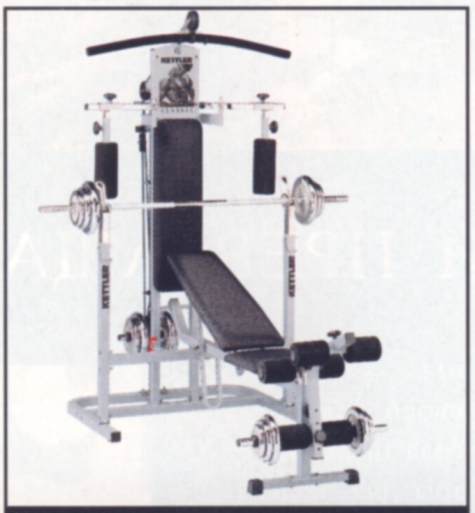
Сам знаешь — лиха беда начало. Стоит тебе увлечься домашним самосовершенствованием всерьез, и ты неминуемо придешь к мысли, что ящик из-под пива — это, конечно, круто, но...

В общем, в открытой продаже имеются ящики поэффективнее и понавороченнее. И не исключено, что ты решишься-таки поселить один из них у себя дома. Что нужно сделать для того, чтобы эта штуковина не только собирала пыль и все время лезла под ноги, но и помогла тебе сделать по-настоящему атлетическую фигуру? Правильно выбрать агрегат.

1. Заранее определи и измерь место для тренажера. Даже если сам он не занимает **слишком много площади, учти, что тебе** еще понадобится дополнительное пространство вокруг него. Нельзя устанавливать тренажер в неотапливаемом или невентилируемом помещении (на балконе или в чулане). Повесь рядом большое зеркало.
2. Если ты покупаешь силовой тренажер, готовься к тому, что грузы иногда продаются отдельно. Минимальный набор утяжелителей — 2,5 кг, 5 кг и 10 кг — всего по два.
3. Выбирай тренажер, в котором можно варьировать длину рукоятей, наклон скамьи, расстояние до упоров и все такое прочее, — чтобы ты мог легко подогнать его под свой рост и телосложение.
4. Поосторожнее с тренажерами, в которых шарниры, крепления и другие рабочие детали сделаны из пластика, а не из металла.
5. Чем больше функций у тренажера — тем лучше. Иначе после полугода тренировок ты рискуешь превратиться в односторонне развитую личность. MH



Multi-Fitness-Center
Позволяет делать до 50 разных упражнений, задействуя практически все группы мышц.



Classic 2001
Компактно складывается. Дает нагрузку на все основные мышцы.

Basic
Силовой тренажер. Совмещает функции баттерфляя с толчковой машиной

Pro-Form
Беговая дорожка с увеличенным полотном, разными режимами скорости и кардиодатчиками.

Power Stepper
Для тренировки сердца, ног и выносливости. Улучшает осанку, сжигает жир.

Torneo
Компактный велотренажер с компьютером. Руль и высота сиденья регулируются.

REEBOK
СПОНСОР
РОССИЙСКОЙ
СБОРНОЙ НА
ОЛИМПИЙСКИХ
ИГРАХ 2000 ГОДА

24 удара ниже пояса

Автор: **Роман Пряткин**

Иллюстрации: Илья Кирданов

То, что самая чувствительная часть мужского тела может иногда испытывать проблемы, это понятно. Непонятно только, почему мы так переживаем и стесняемся этих проблем — вплоть до того что не ходим к врачам, надеясь, что все пройдет само. В то время как игнорировать сигнальные симптомы из этого региона — самое худшее, что ты можешь сделать. Здесь мы приводим список наиболее распространенных заболеваний мужских половых органов с симптомами, диагнозами и рецептами. Хорошо если бы ты выучил его наизусть, но мы на это, конечно, не рассчитываем. Так что просто сохрани этот номер журнала у себя на тот случай, если — тьфу-тьфу, чтоб не накаркать! — у тебя появятся какие-нибудь нехорошие подозрения.

СИМПТОМ

Левая половина мошонки увеличена. На ней резко выступают раздутые извитые вены. Это сопровождается болезненными ощущениями, особенно при мышечном напряжении.

Резкая боль в области яичек, гематома и опухание.

Боли в яичке, покраснение и увеличение мошонки, высокая температура (38–39°С).

Опухшее и уплотненное яичко, на котором иногда можно прощупать множественные узелки. С течением времени яичко становится все более бугристым, но часто продолжает оставаться безболезненным.

Одно яичко большую часть времени отсутствует в мошонке.

Крипторхизм. Одно или оба яичка, которые обычно должны опускаться у мальчика в мошонку в тот период, когда он еще находится в материнском чреве, по каким-либо причинам не опускаются. В этом случае на втором-третьем году жизни ребенку делают операцию: недостающее яичко насильно возвращают на положенное место. Тем не менее у взрослого такое яичко иногда может уходить под кожу паха или на внутреннюю поверхность

Мошонка увеличена. Прощупывается гладкая, грушевидная припухлость, иногда болезненная.

Как от них УВЕРНУТЬСЯ?

ВСМЯТКУ ИЛИ В МЕШОЧЕК

ВЕРОЯТНАЯ ПРИЧИНА	ЧТО ДЕЛАТЬ
Варикоцеле — расширение вен семенного канатика, в 95% случаев развивающееся в левой половине мошонки (из-за особенностей кровотока). Предупредить это заболевание малореально, зато можно вылечить.	Если врач скажет оперировать, значит, надо оперировать и не спорить, потому что варикоцеле — причина бесплодия. Во время операции вены либо удалят (не бойся, у тебя там еще много других), либо рассекут и перевяжут... В общем, это уже забота врачей.
Несчастный случай на работе, в быту или мячом попали куда не надо. В общем, удар, принятый на себя.	Если боль утихает в течение часа, попробуй с остальным справиться самостоятельно. Обмотай лед куском ткани и приложи к пострадавшему участку. Но осторожно — отмораживание этого места не безопасно. Если гематома очень темная и сильно болит, а яички отекают, срочно к хирургу, который определит характер повреждений.
Орхит — воспаление яичка. Возникает как следствие заражения вирусной инфекцией, чаще всего свинкой, но может быть и после гриппа, а также после травмы. Обычно продолжается 2–4 недели.	Врачей ты и без наших советов позовешь. При таких симптомах никакой ложный стыд тебя от этого не удержит. Если не лечиться, то иногда орхит может привести к бесплодию. Это тебе надо?
Рак яичка. Чаще всего встречается у совсем молодых мужчин в возрасте от 25 до 35 лет. Если не прибегнуть к срочным мерам, то за полтора-два года болезнь приводит к летальному исходу.	Начиная с двадцати лет, взять за привычку хотя бы раз в месяц, а лучше чаще, тщательно прощупывать оба яичка на предмет выявления уплотнений и узелков. Проверять яички со всех сторон удобно в душе, предварительно намылив мошонку. Если у тебя появились какие-нибудь сомнения и вопросы, покажись доктору. Чем быстрее обнаружена болезнь, тем благоприятнее прогноз — на ранних стадиях в 97% случаев происходит излечение.
бедра. Также случается, что нормально развивающееся яичко обладает повышенной чувствительностью, легко поднимается вверх под воздействием холода или волнения и часто прячется...	Если в детстве ты находился под наблюдением урологов, навести медиков еще раз. Если яичко большую часть времени находится вне мошонки, то оно хуже снабжается кровью и приобретает склонность к развитию опухолей. Врачи могут провести небольшую операцию, направленную на удержание яичка в мошонке.
Гидроцеле — скопление жидкости в полости оболочек яичка как следствие травмы или воспаления.	Обратиться к хирургу, который легким оперативным вмешательством уберет жидкость из мошонки. Через пару недель все придет в норму.

	СИМПТОМ	ВЕРОЯТНАЯ ПРИЧИНА
МЕХАНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	В эрегированном состоянии пенис сильно выгибается вверх или в сторону, ты испытываешь боль и практически не способен провести половой акт.	Вряд ли это врожденный дефект пениса, иначе ты давно бы уже знал, что с тобой такое, и все сто лет назад исправил. Вероятнее всего, что у тебя был либо перелом пениса (разрыв белочной оболочки кавернозных тел), либо его вывих (разрыв связок, фиксирующих пенис к костям таза). Чаще всего и то и другое происходит в эрегированном состоянии в момент слишком активного полового
	Головка полового члена даже в эрегированном состоянии остается мягкой и смотрит вниз.	Короткая уздечка (складка на нижней поверхности головки полового члена, соединяющая ее с крайней плотью). Во время эрекции короткая уздечка натягивается, не давая головке распрямиться, и препятствует нормальному половому акту.
	Красные пятна на пенисе и его головке, которые постепенно разрастаются и припухают, становятся болезненными и начинают кровоточить и изъязвляться.	Рак пениса. Крайне редкая болезнь даже в Европе, где проживает наибольшее количество «необрезанных» мужчин. У «обрезанных» людей рак вообще не возникает, так как основным условием его возникновения обычно являются смегма и грязь, скопившиеся под крайней плотью.
	Головка всегда закрыта крайней плотью, и при попытке сдвинуть ее и открыть головку ты испытываешь боль.	Фимоз — сужение отверстия крайней плоти. Фимоз очень часто возникает еще в детстве как следствие перенесенного воспаления кожи крайней плоти. Кроме того, фимоз — частый симптом у больных диабетом.	Его надо аннулировать. С усилием сдвигая крайнюю плоть, ты можешь не вернуть ее обратно, и фимоз перерастет в
	Многочасовая болезненная эрекция, не связанная с половым возбуждением. Половой член резко увеличен в размерах, отечен, его головка имеет синюшный оттенок.	Приапизм. Возникает как результат перераздражения центров головного и спинного мозга при множественных половых актах, неправильном введении в кавернозные тела препаратов, усиливающих эрекцию (в особенности папаверина), заболеваниях центральной нервной системы, травмах позвоночника, камнях мочевого пузыря и уретры, лейкозах, интоксикациях.
	Зуд в области пениса, выделения из мочеиспускательного канала и сильная жажда.	Такие симптомы вполне могут указывать на сахарный диабет, при котором повышается уровень глюкозы в крови.	Если у тебя в роду были больные диабетом или если ты обладаешь избыточным весом, то в срочном порядке нужно сдать анализ
А ПОУТРУ ОНИ ПРОСНУЛИСЬ...	Неприятные ощущения и щекотание в уретре при мочеиспускании. Слизистые или гнойные выделения из мочеиспускательного канала. Утром отверстие уретры слипается, на нем подсохшая корочка или мутная «утренняя капля».	Хламидиоз. Наиболее распространенная из болезней, вызываемая микробами и передаваемая половым путем. Хламидии поселяются в слизистых оболочках уретры, мочевого пузыря, семенных канальцев, простаты и яичек.
	Болезненные пузырьки с прозрачным содержимым на пенисе, которые со временем подсыхают и покрываются корочкой. Может наблюдаться повышение температуры и увеличение лимфоузлов в паху.	Герпес половых органов. По оценкам специалистов, этим вирусом заражен каждый шестой европеец и тебе, похоже, также не повезло.	Повышать свой иммунитет. Чем лучше действует твоя иммунная система, тем меньше у герпеса шансов
	Жжение и боль при мочеиспускании, особенно в начале. Гнойные желто-зеленые выделения из уретры, оставляющие пятна на белье. На поздних стадиях — воспаления простаты и яичек.	Гонорея. Сколько раз говорили, что случайная партнерша без презерватива — гарантия проблем. Основная причина массового распространения этого заболевания кроется в том, что у многих женщин (да и у некоторых мужчин) это заболевание протекает практически бес-
	Плотная безболезненная язвочка на пенисе, увеличенные лимфоузлы в паху, ломота в суставах, повышение температуры. Через неделю ярко-красная сыпь на разных участках тела.	Сифилис. Между прочим, кроме традиционного способа заражения, сифилис вполне можно получить и при простом поцелуе, докуривании чужой сигареты или, скажем, пользовании немытой посудой. Бледная трепонема, возбудитель сифилиса, очень живуча, но к сча-

ЧТО ДЕЛАТЬ

акта и сопровождается хрустом и резкой болью. Если после этого немедленно не обратиться к врачу, то происходит самостоятельное заживление, во время которого ткани и связки срастаются неправильно. Если же на пенисе прощупываются участки уплотнения, то они указывают на болезнь Пейрони — видоизменение тканей пениса, искривляющее пенис и мешающее хорошей эрекции.

Только к врачу. И лечение, скорее всего, будет включать операцию, которая вернет тебе способность к нормальной половой жизни.

Если поникшая головка мешает нормальной половой жизни, то уролог перевяжет короткую уздечку либо пересечет ее под местной анестезией и наложит несколько швов, причем это можно сделать даже амбулаторно — в больницу ложиться не обязательно.

Для предохранения регулярно промывать головку пениса, сдвигая крайнюю плоть. Этого достаточно, чтобы свести риск развития рака к нулю. Если же он все-таки появился, то нужно срочно обращаться к врачу, — операция и лучевая терапия в 80% случаев приводят к полному излечению.

парафимоз — ущемление головки пениса. Кроме того, если ты не моешь ежедневно головку (а при фимозе это делать сложно), то под крайней плотью скапливается смазка — смегма, которая под влиянием микробов становится канцерогенной. Для устранения фимоза прибегают к неполному обрезанию: крайнюю плоть рассекают либо делают неполную циркумцизию.

Но иногда он поражает и совершенно здоровых людей. Продолжаться это может несколько дней и закончится печально, если немедленно не обратиться за медицинской помощью.

Госпитализироваться в экстренном порядке и сдаться на милость медиков, которые в первые 12–24 часа будут решать твою проблему без скальпеля, а с помощью лекарственной блокады, обезболивания, введения препаратов, уменьшающих свертываемость крови. Могут и пиявки поставить! Если ты обратишься позже чем через сутки, то лечение уже будет оперативным.

крови на сахар. Кстати, анализ ты можешь провести и дома: нынче в аптеках продаются тесты для самостоятельного определения уровня сахара в крови. Некоторые из них потребуют твоей крови — придется колоть палец, а другие бескровны — опускаешь тест-полоску в небольшое количество мочи, и все. Если появившийся на ней квадратик отличается по цвету от стандартной шкалы на упаковке, иди к врачу.

Хламидиоз часто протекает бессимптомно до тех пор, пока организм по каким-либо причинам — болезнь, стресс, нерациональное питание — не ослабит свой иммунитет. При пониженном иммунитете хламидии начинают стремительно размножаться и ведут к указанным выше симптомам, а также к распространению процесса на суставы, почки, сердце. Лечение проводится антибиотиками и занимает пару недель. Желательно лечиться обоим партнерам одновременно. Во время лечения секс находится под абсолютным запретом.

тебе серьезно досадить. Спорт, здоровое питание, отсутствие стрессов помогут тебе держать герпес под контролем. Окончательно он пока не лечится, но обострения можно сделать более редкими и менее тягостными с помощью противовирусных препаратов в виде таблеток, инъекций и мазей: схему лечения должен определить твой лечащий врач. Если врача под рукой нет, а герпес вот-вот появится, его развитие можно попробовать приостановить, воспользовавшись кремами от герпеса на губах — они и в другом месте так же эффективно помогают.

симптомно. Кстати, эти же признаки могут указывать на другую болезнь, передаваемую половым путем, — трихомоноз. А сочетание гонореи и трихомоноза — явление частое и для лечения значительно более сложное.

Сдаваться на анализы. И ни в коем случае не занимайся самолечением. Инфекцию можно приглушить, но оставить недолеченной. В этом случае последствия могут оказаться крайне тяжелыми — от бесплодия до расселения гонококков в других органах. Кстати, ничего особенно страшного врачи с тобой не сотворят: дадут таблеток или сделают укол. Гонорею сегодня лечат за 1–2 дня.

стью, на нее давно найдена управа. А вот если не лечиться — то все. Можно заказывать прощальный оркестр.

Пользоваться презервативами и чисто вымытыми тарелками. Любые высыпания на коже всегда показывать врачам-дерматологам или венерологам. И лечиться по полной программе, прежде всего антибиотиками.

БОЛЬ ВО ВРЕМЯ СЕКСА

СИМПТОМ	ВЕРОЯТНАЯ ПРИЧИНА	ЧТО ДЕЛАТЬ
Сразу после секса головка пениса покраснела и опухла.	Аллергия. Либо на вагинальные противозачаточные средства, которыми пользуется твоя подруга (гель, крем или свечи), либо на презерватив, например из латекса.	Объясни ей что к чему и попроси изменить меру пресечения, перейдя, например, на гормональные таблетки. А сам запасись гипоаллергенными презерватива-
Головка пениса и крайняя плоть покраснели и постоянно раздражены.	Причин может быть несколько: слишком частое и активное онанирование; слишком частый и активный секс; слишком частое мытье с использованием большого количества чистящих средств; слишком узкое отверстие крайней плоти, сильно растягиваемое и травмирующееся при ее сдвигании; баланит или балапонопостит — воспаление головки и крайней плоти, вызванное бактериями или грибками.	
Во время фрикций (движений пениса во влагалище) ты испытываешь боль от сильного трения. После на коже пениса остаются потертости и ссадины.	По всей видимости, ты поспешил и слишком мало времени уделил предварительным ласкам. Твоя партнерша не успела подготовиться и расслабиться, а ее вагина увлажниться. Поэтому введение пениса затруднено и вы оба испытываете ощущения скорее неприятные, чем те, о которых пишут в любовных романах.	
Жжение и резь при мочеиспускании, белесоватые слизистые выделения из мочеиспускательного канала.	Уретрит — инфицирование мочеиспускательного канала бактериями или вирусами и, как следствие, возможное воспаление простаты, мочевого пузыря, семенных пузырьков и др. Такие инфекции либо передаются половым путем, либо возникают в результате небрежного отношения к гигиене. Иногда уретрит может также являться следствием травмы (например, при неосторожном взятии мазка в поликлинике или слишком активном половом	

С ВЫТЕКАЮЩИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Часто хочется в туалет, но моча вытекает тонкой струйкой и маленькими порциями.	Сдавление уретры увеличенной предстательной железой. Мочевыводящие пути пролегают непосредственно через ткань простаты. При доброкачественном увеличении простаты (более известным под названием аденома), чаще всего наблюдаемой у мужчин после 40 лет, уретра пережимается, что и приводит к нарушению мочеиспускания.	Уролог, исследовав твою простату и сделав анализ на содержание в крови ПСА (простатоспецифиче-
Моча имеет неестественно яркий, необычный цвет.	Ты съел или выпил что-то, содержащее нерастворяющиеся красители. Ревень, например, окрашивает мочу в коричневый, морковь в оранжевый, свекла в розовый, витамины в салатовый цвет, а некоторые антибиотики и антидепрессанты в зеленый.	
Сильный аммиачный запах и насыщенный оранжевый цвет мочи, напоминающий цвет фанты.	Либо ты очень мало пил, либо потерял очень много жидкости, изрядно пропотев (например, после долгой тренировки). Поэтому моча такая концентрированная.	Догадаться нетрудно. Пить побольше воды. За день желательно выпивать 2,5 литра жидкости, а если ты сильно потеешь, то и еще больше. Если же ты пьешь много, а ситуация не меняется — обратись к врачу.
Темно-коричневая прозрачная моча, напоминающая цветом кока-колу. Белки глаз и кожа при этом имеют желтоватый оттенок. Возможен сильный зуд кожи, в том числе и в области пениса.	Заболевания печени, сопровождающиеся желтухой, например гепатит или желчнокаменная болезнь.	Немедленно бросать чтение и звать врача. Сию же секунду!

ми, например из полиуретана, а не из латекса. Аллергенами могут быть следующие вещества: сама резина (латекс), силикон, которым смазан презерватив, или спермицид (ноноксинол-9).

Прекрати грубо обращаться с пенисом, тереть его мочалками и, набравшись мужества, покажись врачу. Если у тебя обнаружат инфекцию, придется попить антибиотики и воздержаться от секса. Если же ты окажешься «чист» и проблема только в несовершенстве твоей крайней плоти, то врач посоветует провести небольшую операцию по рассечению виновницы неприятных ощущений. Половой акт не должен напоминать ни тебе, ни партнерше работу с отбойным молотком. Делай все ласково, плавно, без рывков.

«Главное — сухость!» — девиз, до крайности не подходящий в этот момент. Больше уделяй внимания увертюре, чем самой опере. Не торопись. Ласкай, щекочи, гладь и бормочи что-нибудь очень нежное. В конце концов, дай ей посмотреть жаркий фрагмент из твоей любимой порнокассеты. Если «засуха» продолжается, воспользуйся собственным языком не только для того, чтобы делать ей комплименты. Делу помогут и кремы-лубриканты (их можно найти в аптеках) и презервативы со смазкой. Не пользуйся косметическими кремами. Они могут вызвать раздражение кожи, а масла, в них содержащиеся, могут повредить презерватив и привести к его разрыву.

акте со сгибанием пениса), а также коитуса во время менструации.

Лучше всего предохраняться, занимаясь сексом только в презервативе. Мыть пенис два раза в день (обнажая его головку) и воздержаться от секса во время месячных у твоей подружки. Но если ты не сумел предохраниться, то перед тобой одна дорога — к врачу с его антибиотиками и антивирусными препаратами. Впрочем, если лечение начато без лишних проволочек, все будет приведено в надлежащий порядок в достаточно короткие сроки. Еще один совет: пей в это время больше жидкости.

ских антигенов — маркеров рака простаты), поставит диагноз. Если увеличение простаты не вызвано злокачественной опухолью, то существует множество нехирургических способов лечения: от приема таблеток до использования термотерапии, микроволн, лазера и др. Среди хирургических методов все большее распространение получает лапароскопический метод — удаление тканей через небольшой прокол. Если обнаружен рак простаты, то простату удаляют полностью. Чтобы предупредить развитие опасных образований, обязательно раз в год нужно показываться урологу.

Ничего. По большей части все эти красители вполне безвредны. Если даже изменение цвета держится не день и не два, а ничего такого ты точно не ел, то на всякий случай сходи к врачу и сдай анализ, особенно если моча красная.

Самый худший способ сохранить свое мужское достоинство — это угрюмо игнорировать все неприятности, которые с данным достоинством могут приключиться. Отбрось ложный стыд — иначе потом настоящего не оберешься.

ЙОГА

В философии йогов меня всегда привлекало то, что они худые и не ходят на работу. Когда-нибудь я тоже успокоюсь, думал я, изучу собственный пупок и займусь правильным дыханием. Мечта воплотилась в жизнь весьма неожиданно — в моем спортклубе начались регулярные сеансы **ЙОГИ**.

Одна неделя из жизни пикирующего неврастеника

8 пинков любимой кошке
32 извинения за опоздания
83 минуты прослушивания телефонной музыки в ожидании соединения
103 скрепки, изуродованные нервной рукой
8 угроз развода от жены
2 спущенных колеса

«Йогой, что ли, заняться», — сказал я смеха ради своему коллеге, в третий раз за день случайно зацепив ногой сетевой кабель его компьютера. Я и не подозревал в моем сослуживце таких запасов красноречия. Он возбудился, он рассказал, что принимает мое состояние здоровья очень близко к сердцу, волнуется за меня и готов даже заплатить за мои занятия, если они будут проходить по будням в рабочее время. Признаться, я был тронут, мне-то всегда казалось, что мой коллега-астматик недолюбливает меня за то, что я стряхиваю пепел мимо пепельницы.

Как выяснилось, йога в своем теперешнем обличии не имеет ничего общего со шпагоглотанием и заклинанием змей. Занятия йогой проводятся в группах и внешне напоминают неторопливую гимнастику. Об этом мне рассказал инструктор по имени Александр, много лет посвятивший йоге. Он был худощав и умиротворен. «Скажите, а с помощью йоги можно похудеть?» — спросил я. «Со временем, если захотите», — ответствовал он. На его невозмутимом лице явственно читалось «если эти глупости вас все еще будут волновать».

Заинтригованный, я вошел в зал, где едва не был сбит с ног толпой начинающих йогов, устремившихся к стопке резиновых подстилок.

Группа выглядела довольно разношерстно как по возрастному, так и по половому критерию. Но у всех «учеников» было что-то общее, какой-то спокойный энтузиазм в глазах. Плюс задумчивость. Минус обувь.

Мы начали с дыхания. В йоге, как и во многих других видах человеческой жизнедеятельности, дыхание является важной составляющей. «Дышите осмысленно, — призывал нас Александр, — вдох... пауза... выдох... пауза... Почувствуйте, как поднимается и опускается ваш живот».

Размяв дыхалку, мы приступили к упражнениям в положении стоя. «Встаньте прямо, ноги вместе... Вдохните... Руки в стороны, руки вместе, посмотрите вверх... Выдохните». Чем дальше, тем страннее звучали инструкции: «Триканасана... Уронили пупок на пол, вывернули внутренние бедра... Асана. Теперь толкайте ребра вперед! Дышите... Живот расслаблен, крестец стремится к потолку...»

Большинство из нас охотно следовало указаниям, выполняя затейливые движения плавно и ритмично. Мне же никак не удавалось сосредоточиться более чем на одном своем органе. Стоило мне только «удлинить позвоночник», как я с ужасом замечал, что подтянутые было коленные чашечки позорно обвисают.

И это еще пустяки — страшно подумать, что было бы, если бы Александр периодически не напоминал мне дышать.

По прошествии пятидесяти минут мы улеглись на свои коврики, Александр притушил свет и включил тантрическую музыку. «Теперь расслабляйтесь», — сказал он. Боже мой, как давно я не слышал этих чарующих слов! «Расслабьте уши... нос... ноздри, — голос его звучал мягко и усыпляюще. — Расслабьте глаза, дайте глазным яблокам опуститься в голову...» Это был настоящий гипноз, иначе как объяснить, что я на полном серьезе попытался проделать вышеуказанную операцию.

Через десять минут свет включился, мы встали, занятие подошло к концу. Я был несколько разочарован — кроме легкого физического утомления я ничего особенного не почувствовал. «Не надо спешить, — объяснил мне инструктор. — Йога приносит плоды не сразу». Но каковы они, эти плоды? Какой толк два раза в неделю устремлять свой несчастный копчик к потолку? «Успокоение, — тихо ответил Александр. — Уравновешенность, стойкость к стрессам... У вас бывают стрессы?» Бывают ли у меня стрессы?! Такие вопросы обычно приводят меня в бешенство, но в этот раз я просто ответил «да». В общем, как оказалось, основная польза от занятий йогой состоит в улучшении психоэмоционального фона, создании жизненной гармонии и общеоздоровительном эффекте.

Заснул я в тот вечер на удивление легко, а утром был непривычно бодр и спокоен. «Что-нибудь случилось?» — спросил меня коллега-астматик. «Йога», — сказал я многозначительно. С того дня я больше не курил в комнате. MH

Фото: Matt Antrobus

не важно,

что вы не будете похожи на Шварцнеггера,

важно, что вы не станете таким,

как Марлон Брандо

OFFICIAL CLUB PROJECT FITNESS 2000.

World Class

www.wclass.ru телефон 418 3738

Новый фитнес клуб
World Class Жуковка
приглашает Вас убедиться в качестве наших услуг и в том, что вкладывая деньги в собственное здоровье, вы приобретаете нечто такое, что невозможно купить

WCFC

ПОДПИШИСЬ!

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Если ты пользуешься парфюмами только для того, чтобы тебе самому от себя было приятно — не имеем ничего против (хотя эгоизма в твоем характере могло бы быть и поменьше). Но все же нас не покидает ощущение, что парфюм — неплохой повод для знакомства с какой-нибудь прекрасной незнакомкой. А они, незнакомки, как правило предпочитают в качестве потенциальных партнеров элегантных, энергичных и уверенных в себе мужчин. По крайней мере именно в этом уверена создательница линии Herrera for Men — американский дизайнер-модельер Каролина Эррера. Сочетание утонченности и твердости: освежающие цитрусовые ноты плюс амбра, табак и мускус, придающие тепло и стойкость аромату.
Подарки (дезодорант + лосьон после бритья) от Carolina Herrera получат первые 50 подписчиков.

Да! Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от **CAROLINA HERRERA**

- ❑ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу 16 у.е.**
- ❑ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу 32 у.е.**

COMH050006

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **Дата рождения «** ...**»** ..... **19**.....

✔**Срок купона истекает 30 июня 2000 г.** ✔**Цены действительны только по России.** ✔**Оплата в рублях по курсу ЦБ РФ на день оплаты (1 у.е.=$1).** ✔**Количество подарков ограниченно.**

ООО «Юнайтед Пресс»
получатель платежа

Расчетный счет 40702810500005081319

в «АБН-АМРО Банк» г. Москва, БИК 044525217
наименование банка

Корреспондентский счет № 30101810900000000217

Идентификационный № 7712110285

фамилия, и., о., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик

КВИТАНЦИЯ

ООО «Юнайтед Пресс»
получатель платежа

Расчетный счет 40702810500005081319

в «АБН-АМРО Банк» г. Москва, БИК 044525217
наименование банка

Корреспондентский счет № 30101810900000000217

Идентификационный № 7712110285

фамилия, и., о., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик

Подписаться через редакцию очень просто:

- ►заполните купон;
- ►перечислите деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используйте ее как образец для заполнения бланка почтового перевода;
- ►отправьте купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: **Россия, 125212, Москва, а/я 3, отдел подписки Men's Health** или по факсу.

Журнал высылается ценной бандеролью.
Подписная цена включает стоимость доставки.
Если мы получаем заявку до 10-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.

Тел.: **(095) 232 92 51**
(10.00-13.00 по московскому времени)
Факс: **(095) 913 29 41**
e-mail: **podpiska@imedia.ru**

Вас интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвоните или отправьте e-mail.

Внимание! К сведению подписчиков: оформляйте подписку строго через отдел подписки Men's Health или агентство «Книга-Сервис». Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за подписку не возвращаются.

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСЛУГАХ КУРОРТА

Аэропорт Шереметьево: 30 минут.
Красная площадь: 35 минут.
Отель 5: 120 номеров и 10 люксов с джакузи; киноконцертный зал на 247 мест и 13 современных комнат для переговоров; 6 баров; 4 ресторана; Спортивный комплекс; корт для сквоша; крытый и открытый бассейны; теннисные корты (5); сауны (3) и Центр Красоты Эсте Лаудер.*

В райском уголке ближайшего Подмосковья с чудесными озерами и волшебным березовым лесом расположен уникальный Ле Меридиен Москоу Кантри Клаб. Этот курорт круглый год по праву гордится единственным в России 18-ти луночным гольф полем мирового класса.

Курорт круглый год!

Собственность ГлавУпДК – Под управлением Ле Меридиен Интернешнл Хотелз энд Резортз

ИНФОРМАЦИЯ О ГОЛЬФ УСЛУГАХ:
Архитектор поля: Роберт Трент Джонс Младший. Компьютерный гольф симулятор, тренировочные поля для отработки длинных, коротких и навесных ударов, мини-гольф и гольф-магазин... все для любителей игры в гольф! Клуб является одним из Лучших Гольф Курортов Мира.

Ле Меридиен Москоу Кантри Клаб:

Пар	(черный)	(синий)	(белый)	(красный)
72	7015	6515	5824	5248

Владельцем первого и единственного в России 18-ти луночного гольф поля является ГлавУпДК, Главное Управление по обслуживанию дипломатического корпуса. Поле прекрасно сочетает в себе естественную красоту с высокими международными стандартами гольф качества. Сегодня российские гольфисты участвуют в европейских и мировых состязаниях.

ОСОБЫЕ СОБЫТИЯ: Кубок Президента России по Гольфу 2000 и открытый турнир России по Гольфу 2000 (Рашен Оупен 2000), этап Европейского Челлендж Тура ПГА.

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ: дорога до Большого театра и Красной площади - несомненных жемчужин нашей древней столицы - займет у Вас совсем немного времени.

143430 Московская область, Красногорский район, Нахабино
Телефон (7+095) 926-5911 Факс (7+095) 926-5921
E-mail: le.meridien@mcc.co.ru

Men's Health
PROMOTION

PROMтовары

Майские ветры веют над нами. Летом запахло. Приключениями всякими, пикниками на обочине и прочими босоногими радостями. А значит, надо готовиться к тому, чтобы быть свежим, чистым, фотогеничным и счастливым. Только о часах не забывай...

Потеть и пачкаться ты мастер. А за это — вот тебе **Маргарита-2000 от Aristone.** Кладешь 5,5 кг джинсов, футболок и прочих носков-трусов. Нажимаешь кнопку. Результат — в барабане.

Все хорошо, прекрасная маркиза. Не веришь? Смотри! Вот тебе моя карточка. Новая суперкомпактная (легко ложится на ладонь) камера **Panasonic** формата **mini DV DS55D** плюс мультимедиа-карта, на которую можно записать до 100 фотоснимков

Наметил испытание сексуальной бомбы на дому? Обезоружь ее ароматом **Calvin** от **Calvin Klein**.

— Делу время?
— Это уже было.
— Потехе час?
— Нельзя ли по-подробнее?
Часы **Rado** с керамическим браслетом

Сколько ни ныряй в море — на пляж все равно выйти придется. Солоновато? Иди в душ! Новый гель для душа **Nivea** с витамином F и экстрактом мяты придает свежесть и бодрость.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

MAXIMUM

ТРИАЛ СПОРТ

КОМПАНИЯ «ТРИАЛ СПОРТ», ЖУРНАЛ MEN'S HEALTH, РАДИО «МАКСИМУМ» И СПОРТИВНЫЙ ПАРК «ВОЛЕН» ПРИГЛАШАЮТ

GT BIKE TROPHY

Мы ждем ВАС 13 мая на Воробьевых горах и 15 июля в Спортивном Парке «Волен» (г. Яхрома)

ПРИХОДИТЕ! БУДЕТ ВЕСЕЛО!

13 мая на Воробьевых горах пройдет первый отборочный этап соревнования среди непрофессионалов по преодолению препятствий на велосипедах GT BIKE TROPHY, в котором примут участие читатели MEN'S HEALTH и слушатели радио «МАКСИМУМ».
Победителями GT BIKE TROPHY станут самые крепкие, ловкие и смекалистые велосипедисты. Все участвующие в отборочном этапе получат призы от журнала MEN'S HEALTH, радио «МАКСИМУМ», компании «ТРИАЛ СПОРТ», СПОРТИВНОГО ПАРКА «ВОЛЕН» и многочисленных спонсоров мероприятий.
Победителей ждет участие во втором этапе соревнования, который состоится 15 июля в Спортивном Парке «Волен». Помимо основных соревнований, на втором этапе радио «Максимум» организует суперакцию: заезд звезд. На специально отведенной трассе будут соревноваться самые известные и популярные музыканты.
Для зрителей так же приготовлено много приятных сюрпризов — викторины и лотереи с розыгрышами многочисленных призов, возможность прокатиться на профессиональных трассах.

GT
BIKE TROPHY

Стрижка & бритьё, средства ухода за собой – только для мужчин.

Барберз & Парфюмерз

Кудринская пл. 1, стр. 1

252-1273

Мужской салон

"ТЕАТР КРАСОТЫ" на Новом Арбате д. 12, 12.00-24.00

- стрижка
- создание имиджа
- маникюр, педикюр
- кислородная сауна
- массаж, маски, компрессы
- ароматерапия

291-4000

291-4015

- VIP-зал
- высокий уровень обслуживания
- французская и британская школа парикмахерского искусства

ВЕДОМОСТИ

THE WALL STREET JOURNAL & FINANCIAL TIMES

Отдел подписки: 232-1750

928 • 3208

924 • 8522

Тарго рекламное агентство

- Дизайн
- Полиграфические услуги
- Сувенирная продукция
- Размещение рекламы
- Презентации, банкеты, шоу-программы

"Культ личностей" приглашает Вас на ярмарку "Арт- Москва", которая пройдет в ЦДХ 16–21 мая. Приходите, и Вы увидите уникальные художественные произведения классиков модернизма XX века. "Культ личностей" поделится с Вами последними новостями из мира кино, театра, посоветует, какие книжные новинки выбрать для чтения. Победителей "культового" конкурса ждут специальные призы.

Журнал Драйв про автомобили

Майский номер В ПРОДАЖЕ С 25 АПРЕЛЯ

Поклонники джипов, готовьтесь к встрече с новым Mitsubishi Pajero! "Драйв" тестирует его для вас.

Впервые с 1992 года – новая BMW M3. Установлен ли новый стандарт "машины для водителя"?

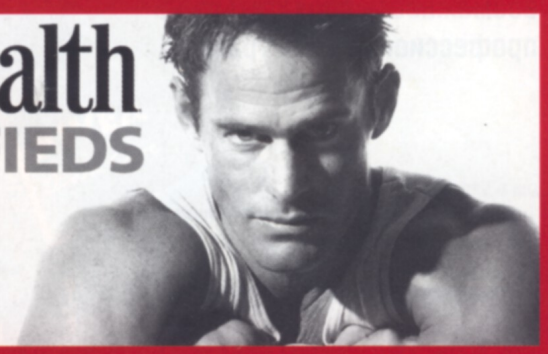
Концепт-кар Jaguar F-type. Наследник легендарного E-type – самый маленький Jaguar. И самый высокотехнологичный.

Новинка Женевского автосалона. Renault Koleos. Представительский седан и внедорожник в одном флаконе. С двумя двигателями.

Чтобы разместить рекламу на доске объявлений, звоните в отдел модульной рекламы Алене Евсеевой или Соне Микулиной

Тел.: 232 3200

Men's Health CLASSIFIEDS



Ответственность за содержание рекламных объявлений несут рекламодатели.

Получить информацию по вопросам модульной рекламы можно по телефону: (095) 232-3200.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Перед употреблением — остынь С жадностью и наспех проглоченный обед в перерыве напряженной работы эффективно погасит чувство голода, но не пойдет на пользу. Дело в том, что питание в напряженном состоянии или на фоне стресса может стать причиной опасного подъема уровня холестерина в крови. Обследовав группу людей, употреблявших пищу в различной обстановке, французские исследователи обнаружили, что у тех, кто находился в состоянии стресса во время еды, уровень холестерина и триглицеридов в крови повышался, а иногда даже удваивался. Проанализировав ситуацию, специалисты пришли к выводу, что стресс тормозит скорость расщепления жиров, приводя к тому, что они остаются в крови в больших количествах и значительно дольше обычного. Учитывая, что колебания уровня холестерина могут повысить риск развития сердечных заболеваний, доктора не рекомендуют много есть во время стресса, а если ты решил поесть, делай это спокойно, не спеши и не нервничай.

Плоскостопие не пружинит Те, кто страдает плоскостопием, знают, что низкий свод стопы или его отсутствие — частая причина болей в суставах ног. Кроме того, плоскостопие или даже просто снижение свода стопы повышает риск переломов во время занятий спортом. Исследование, проведенное в Mayo Clinic, доказало, что у людей с низким сводом стопы вдвое чаще бывают переломы стопы или голеней. Это свидетельство того, что плоскостопие не просто косметическая проблема: в отсутствие естественной рессоры — свода стопы — напряжение во время спортивных нагрузок не гасится, а приходится на кости. Если у тебя плоскостопие, покажись ортопеду и носи обувь со специальными стельками.

Увидеть красное Мужчины, страдающие цветовой слепотой (а это, по статистике, один из 12), больше не будут видеть жизнь, как на экране черно-белого телевизора. Американскими специалистами созданы очки, которые могут скорректировать нарушения цветового зрения. На линзы очков наносят особое металлическое покрытие, которое, изменяя длину световой волны, увеличивает яркость и позволяет различать невоспринимаемые цвета. Специалисты California College of Optometry добавляют, что специальное покрытие подбирается и изготавливается в каждом случае индивидуально, в зависимости от степени цветовой невосприимчивости. Клинические испытания очков на 30 пациентах прошли с успехом — отмечено эффективное улучшение цветового зрения.

Сон в ногу (горячую) Если ты плохо засыпаешь и даже секс не помогает тебе задремать, попробуй надеть носки. Согретые носками ноги помогут тебе быстрее уснуть. Швейцарские исследователи обнаружили, что 18 мужчин, руки и ноги которых были теплыми, заснули быстрее всех. Ученые объясняют это тем, что при согревании рук или ног, расширяются кровеносные сосуды, позволяя большему количеству тепла уйти из организма, а это способствует быстрому снижению температуры внутренних органов и столь же быстрому засыпанию. Носки помогут заснуть тебе в 2 раза быстрее, считают специалисты.

Инсулин на память На болезнь Альцгеймера — слабоумие, развивающееся у еще не старых людей в результате атрофии коры полушарий, — медики ведут атаку по всему фронту. В частности, учеными Вашингтонского университета обнаружено, что инъекции инсулина могут быть эффективным лечением начальных признаков болезни, например ослабления памяти. В результате повышения с помощью 6-недельного курса инъекций уровня инсулина память у страдающих болезнью Альцгеймера значительно улучшилась. Врачи считают, что инсулин способен непосредственно воздействовать на передачу импульсов между нейронами в головном мозге, что повышает интеллектуальные функции человека.

Скоро отдуплимся Вакцина против кариеса и зубных отложений может быть создана уже в ближайшее время. Исследователи Университета шт. Алабама, испытывавшие новую вакцину на мышах, довольны результатом. Под ее воздействием количество бактерий, вызывающих заболевания зубов, сократилось на 85%. Ученые утверждают, что вакцина заставляет слюнные железы вырабатывать антитела к зловредным бактериям, живущим в полости рта и на зубной эмали, и рассчитывают, что в будущем иммунизация обеспечит 100%-защиту от образования дупел и зубной боли. Опыты на людях впереди.

ФАКТ: Во время физической нагрузки скорость кровотока может увеличиваться в 6, вентиляция легких в 12, а потребление кислорода — в 15 раз.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Опять виноват папа Сколько лет было твоему отцу, когда ты появился на свет? Этот вопрос — не праздное любопытство. Согласно исследованию, проведенному Бостонским университетом, мужчины, родившиеся у пожилых отцов, имеют больший риск развития рака предстательной железы. За 20-летний период учеными было обследовано 2200 человек и обнаружено, что те, кто родился, когда отцу было 38 или более лет, имели на 70% большую вероятность заболеть раком простаты, чем те, кто родился у молодых пап. Ученые считают, что в сперме мужчин с возрастом могут появиться дефектные ДНК, являющиеся причиной развития рака, и рекомендуют «поздним» сыновьям, начиная с 40 лет, регулярно обследоваться на предмет заболевания предстательной железы.

Чтобы по усам не текло Пока не создано 100%-эффективного средства от насморка, но в США появилась новая, многообещающая разработка. 92 пациентам, страдающим насморком, было предложено распылять в носовые ходы 5 раз в день новое средство, названное непривычно и как-то по-джеймсбондовски, — AG7088. Через 4 дня использовавшие AG7088 имели на 30% меньше симптомов простуды и на 40% — слизистых выделений из носа, чем те, кто получал плацебо. Исследователи, синтезировавшие это лекарство, считают, что оно прерывает работу фермента, участвующего в размножении риновируса — возбудителя простуд и насморка. Хотя исследования AG 7088 идут полным ходом, мы не ждем радикальных перемен в терапии насморка: если не лечить его, он пройдет за неделю, а если лечить, то за 7 дней.

Смазывай суставы Греческие исследователи сообщают, что употребление в пищу оливкового масла снижает риск развития артритов — воспалительных процессов в суставах. Проанализировав рацион 333 человек, исследователи выявили, что у тех, кто часто употреблял оливковое масло, риск развития ревматоидного артрита, был на 62% ниже. Олеиновая кислота, содержащаяся в оливковом масле, способна противостоять воспалительным изменениям, которые приводят к ревматоидному артриту. С учетом этого и с целью улучшения баланса между плохим и хорошим холестерином ученые рекомендуют заменять пищевые жиры оливковым маслом и употреблять его хотя бы через день.

Клещи в подушках Вопреки распространенному мнению некоторые специалисты считают, что пуховые подушки содержат меньше аллергенов, чем синтетические. Испытания, проведенные английскими учеными, показали, что содержание животных аллергенов в синтетических подушках в несколько раз выше, чем в пуховых, кроме того, в синтетических подушках были обнаружены пылевые клещи. По мнению исследователей, плотные тканые наволочки пуховых подушек не пропускают внутрь аллергены. Аналогичные наволочки для синтетических подушек делали бы их безопасными, считают ученые. Однако эти заявления кажутся не вполне убедительными, поэтому мы выскажем некоторые контраргументы: синтетические подушки гигиеничнее, так как, во-первых, клещам в них делать нечего (это в пуховых их ждут вековые запасы пищи), во-вторых, синтетическую подушку легко постирать, а пуховую... Можешь попробовать, сохнуть она будет месяца три.

Не одна головная боль, так другая Лекарственные препараты от головной боли и повышенного артериального давления могут быть причиной мужского бесплодия. Исследование, проведенное учеными Нью-Йоркского университета, показало, что у 70 мужчин, страдавших бесплодием и принимавших нифедипин, способность к деторождению восстановилась через три месяца, стоило им начать принимать другие лекарства. Исследователи полагают, что нифедипин — действующее начало препаратов, часто назначаемых при стенокардии и гипертонии (синонимы: коринфар, кордафен, кордафлекс, адалат, нифебене, санфидипин, кордипин и т.д.), — насыщает сперму избытком холестерина, делая ее неспособной к оплодотворению. Если ты принимаешь нифедипин и встревожен проблемами потомства, поговори со своим доктором и поинтересуйся, нельзя ли этот препарат заменить другим.

ФАКТ: КПД человеческого организма — 16-27%. С помощью тренировок его можно повысить до 56%, что выше КПД паровой турбины.

На правах рекламы

ГУТА КЛИНИК
Медицинский Центр

Богатыри больше не храпят!

Спи сам и дай спать другим (житейская мудрость)

Если ты спишь по 8 часов в день, то за год тратишь на сон 120 суток. Согласись, это совсем немало. Но оказывается, главное даже не в том сколько ты спишь, а как ты это делаешь. Понятно, что ты кладешь под голову подушку, накрываешься одеялом, закрываешь глаза… А дальше? Вполне вероятно, что дальше начинаются проблемы: бессонница, поверхностный сон, внезапные пробуждения, двигательная активность во сне, сноговорение или снохождение, ну и конечно богатырский храп часто сопровождающийся синдром сонных апноэ — остановок дыхания во сне. Мало того, что ты пугаешь свою подругу или своих домашних тем, что по ночам бегаешь, прыгаешь или танцуешь не вставая с кровати, гуляешь по квартире, выкрикиваешь что-то на непонятном языке, внезапно перестаешь дышать или храпишь так, что жители двух соседних подъездов всерьез подумывают не вызвать ли подразделение МЧС, на следующий день ты чувствуешь себя из рук вон плохо.

Какая ночь, такой и день

Ученые занимающиеся проблемами сна: физиологи, неврологи, терапевты, психиатры и собственно специалисты по сну — сомнологи пришли к выводу, что многие дневные проблемы начинаются ночью. Так, германские исследователи обратив внимание, на высокий процент аварий на дорогах, виновниками которых были заснувшие за рулем, доказали, что эти водители имели ту или иную патологию сна (бессонницу или синдром сонного апноэ, который из-периодических остановок дыхания, приводит к недостаточному поступлению в организм кислорода в ночное время и не дает организму отдохнуть и восстановится). Специалисты уверены, что устранив причину нарушения сна, можно избежать таких дневных проблем, как дневная сонливость, снижение работоспособности и сексуальной потенции, головная боль, повышение артериального давления, раздражительность, депрессия и пр.

Доктор — сон

Сомнология сегодня — солидная отрасль медицины, располагающая такими методами диагностики, как полисомнография и пульсоксиметрия (это когда регистрируются основные показатели жизнедеятельности спящего) и видеомониторинг сна. Теперь у нас есть возможность провести исследования вашего организма у Вас дома. Среди лечебных методов — хирургическая пластика мягкого неба, миндалин и языка (при синдроме ночного апноэ и храпе), применение аппарата СПАП (сон со специальной маской через которую подается воздух с постоянным положительным давлением), медикаментозная терапия, психотерапия и физиотерапия. Комплексный подход к решению ночных проблем вполне объясним — только опытный врач сомнолог в состоянии подобрать именно то, что будет действительно эффективно в каждом конкретном случае.

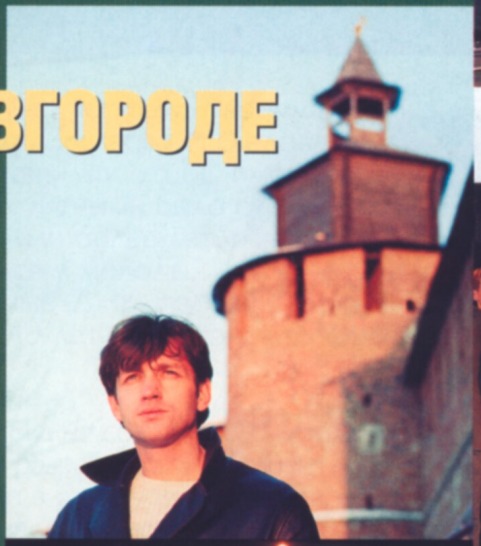
Только в «Гута Клиник»

Последние научные разработки по борьбе с храпом и сонными апноэ теперь применяются и у нас, правда пока только в медицинском центре «Гута Клиник». Речь о суперсовременном методе — сомнопластике, который разработан учеными Стентфордского университета в 1996 году. Этот эффективный и безболезненный метод избавления от неблагозвучных феноменов и остановок дыхания во сне, лишен неприятных моментов, сопутствующих хирургическому лечению этой проблемы. Никаких ножичков, пинцетиков и прочих блестящих колюще-режущих инструментов. Сомнопластика проводится амбулаторно в течение 15-20 минут и представляет собой 2-3 безболезненных укола в область мягкого неба или корень языка и все. В результате этой процедуры происходит постепенное уменьшение разросшейся ткани мягкого неба и небного язычка — главных виновников храпа, расширяется просвет зева, дыхательных путей и тот, кого называли «храпуном» перестает шуметь по ночам, дышит легко и свободно, а главное спит полноценным сном. Сомнологи «Гута Клиник» считают, что результат сомнопластики превосходит все известные методы. Если не веришь, можешь зайти и убедится. Многие пациенты уже прошли лечение в нашей клинике и остались очень довольны результатами. О своих успехах в этой области врачи клиники сообщили коллегам на прошедшей недавно в Москве Всероссийской конференции отоларингологов.

103006, Москва, ул. Фадеева, 2. Тел.: (095) 250-2640, 251-8002, 250-5803. Факс: (095) 251-6676
E-mail: gclinic@dialup.ptt.ru. http://www.guta.ru/clinic

Государственная лицензия ЦЛМД №6780/6776

MEN'S HEALTH В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ



Организаторы мероприятия Men's Health в Нижнем Новгороде

23 марта 2000 г.
в модном нижегородском клубе «Рокко» прошла первая выездная вечеринка в стиле Men's Health, генеральным спонсором которой стала корпорация «Цезарь». Мы десантировали в Нижний часть своей редакции, и оставшиеся у станка с грустной завистью слушали потом рассказы путешественников. Мероприятие удалось — смесь менсхелсовского с нижегородским оказалась удачной.

В Нижний мы поехали для того, чтобы доказать себе и всем окружающим, что мужчины в стиле Men's Health водятся не только на обложке нашего журнала, но и встречаются в реальной жизни — причем не только в столичных городах.

Для этого был организован конкурс «Лучшая мужская модель из Нижнего Новгорода». Участники конкурса демонстрировали не только накачанные торсы, но и собственное чувство стиля (дефилируя по подиуму в классических костюмах от Pal Zileri и спортивной одежде от Nike).

Победителями стали Алексей Пинаев и Сергей Синякин — вы увидите их в одном из наших ближайших номеров на съемках моды.

Но мужчины в стиле Men's Health нашлись не только на подиуме, но и в зале. Придумывая вопросы для викторины «Что вы знаете о журнале Men's Health», мы старались выбрать те, что попроще, — и зря. Надо сказать, мы были потрясены тем, как детально нижегородские читатели знакомятся с нашим детищем — в нашем сложном рубрикаторе, например, они разбираются получше, чем некоторые члены редакции.

Приятно, черт возьми.

А потом для нас всех долго и красиво пела Алена Свиридова, которая, оказывается, очень положительно относится к таким мужчинам, как мы и наши читатели.

Организаторы мероприятия Men's Health в Нижнем Новгороде
Модельное агентство «Евгения»
Фонд «Эльф»

Информационная поддержка
Радио ХИТ FM г. Нижний Новгород
Телеканал «Стрежень»
Студия ННТВ
«Московский Комсомолец в Нижнем Новгороде»
Газета «Семь пятниц»
Еженедельник «Сделай Сам»
Пейджинговая сеть «Мобил Телеком»

Отдельная благодарность:
Евгении Чкаловой — постановщице шоу.

CEZARS

Марсианское время пошло

Создав легендарные часы Speedmaster Professional, единственные, побывавшие на Луне 30 лет назад, компания Omega внесла изменения в технологию, с учетом стремления человечества осваивать Марс и прочие межпланетные маршруты. Новая модель Speedmaster Professional X-33 — из титана — легкого и сверхпрочного материала. Модель Speedmaster Professional X-33 была разработана с учетом пожеланий американских астронавтов и российских космонавтов. Время полета, универсальное время, обратный отсчет, календарь... Каждая из цифровых функций предельно доступна: достаточно просто нажать на заводную головку или одну из кнопок. Результаты видны даже в полной темноте благодаря дисплею с подсветкой. Благодаря двойной задней крышке из титана, громкость звукового сигнала достигает более 80 децибел, что необходимо в условиях космического корабля.

Как и основные бортовые часы космического корабля, Speedmaster Professional X-33 показывают как Время полета (MT), так и Универсальное время (UT), т.е. время по Гринвичу. Точность Speedmaster Professional X от –0,3 до +0,5 секунды в сутки. Часы водонепроницаемы и выдерживают давление до 3 атмосфер. Стойки к ударам и магнитному излучению.

Спорт + Мода = NIKE

Если честно, изрядно приелась уже эта тазобедренная походка топ- и прочих долговязых моделей на подиуме. Ну, и соответственно, никакого особого прилива энтузиазма, отправляясь на показ новой коллекции Nike сезона «Весна 2000» в фитнес-центр World Class (ул.Житная,14), мы не испытывали. Как выяснилось — напрасно. Просто потому, что коллекцию, в которой лаконичный дизайн повседневной одежды объединен со сверхтехнологичными тканями, разработанными специально для занятий спортом, демонстрировали настоящие звезды спорта. Например, волейболистка Маурициа Качиаторе, футболисты Фабио Каннаваро (Парма) и Эдгад Дэвидс (Ювентус) и др. Получилось весьма органично. То есть девиз «баланс функциональности и формы», руководствуясь которым дизайнеры Nike создавали новую коллекцию, был реализован на все 100. Кстати, то, что презентация новой коллекции Nike проходила в клубе World Class, ознаменовало собой начало тесного сотрудничества клуба с фирмой Nike. Долгия лета, как говорится.

Танцы с Gold's Gym

Учитывая сезонное повышение романтических настроений у своих постоянных клиентов, по весне фитнес-центр Gold's Gym открыл собственный танц-клуб, в котором можно поучиться у всемирно известных преподавателей танцев в стиле: мамба, сальса, джаз-модерн и прочих — от традиционного вальса до продвинутого хауса. Между прочим, не самый скучный способ сбросить лишние калории. Особенно если партнерша хорошая попадется.

Вручную на ноги

Догадайся с одного раза, что общего между папой Павлом Иоанном II и Майклом Джексоном, Лучано Паваротти и Биллом Клинтоном? Если не догадался — мы подскажем. Все они (как, впрочем, и многие другие звезды политики и шоу-бизнеса) любят обувать свои ноги в продукцию фирмы «Мефисто». К чему мы клоним? Для покупки обуви «Мефисто» теперь не надо ехать за границу: весна-2000 ознаменовалась выходом фирмы на российский рынок. Нетрудно догадаться, что обувь «Мефисто» обязана своей репутацией высокому качеству и уникальной комфортности, которые достигаются не только благодаря использованию самых продвинутых технологий, но и тому, что окончательная отделка обуви производится вручную. Причем исключительно во Франции и Португалии. Каждый элемент обуви проходит тщательный отбор и соответствует самыми высоким европейским критериям качества. Тебе уже захотелось обуться по высшему уровню? Изволь: «Рамстор» на Ярцевской улице (магазин «Навигатор»); ТК «Охотный ряд», 2-й этаж (магазин ECCO); Ленинский пр-т, 74 (магазин «Обувь»); ГУМ, 1-я линия, 2-й этаж; ЦУМ, 4-й этаж.

Очень даже охотно

Чем порадовала новая коллекция Reebok в магазине Reebok (ТК «Охотный Ряд»), так это максимальным разнообразием. Бег, баскетбол, теннис... Плюс популярнейшая коллекция Reebok classic — для повседневной носки. Знаменитые технологии Рибок — DMX и Hexalite позволят чувствовать себя комфортно в спортивном зале и на дискотеке. Сближение спорта и фэшн нашло отражение и в коллекции одежды. Сейчас трудно отличить модную молодежную одежду от спортивной — вышли из моды огромные логотипы, агрессивные цвета и синтетические материалы. Что и радует.

Фото: East News

МУЖСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

КТО ЛЕЗЕТ В БУТЫЛКУ

Я пью воду только из пластиковых бутылок. Можно ли хранить в них воду и пить ее в течение недели?

Открытая бутылка теряет стерильность и в нее попадают бактерии из воздуха. Кроме этого, микроорганизмы и органические частицы из твоего рта могут попадать в воду каждый раз, когда ты пьешь. Если при этом ты держишь бутылку с водой на столе при комнатной температуре, то создаешь благоприятнейшую обстановку для размножения микробов. Если ты здоров, бактерии, размноженные тобой в таком «инкубаторе», скорее всего не вызовут заболевания, но при определенных условиях могут вызвать расстройство желудка. Если открыл бутылку и пьешь из горлышка, не делай этого дольше, чем 2 дня, а еще лучше начни пользоваться стаканом.

КАК ОТРЕЗАНО

Мне в детстве вырезали гланды. Неужели они — ненужная вещь и вообще, нужно ли их удалять?

Миндалины, они же гланды, — это скопления лимфоидной ткани, достигающие размером грецкого ореха, имеющие неровную поверхность с множественными отверстиями и карманами (лакунами) и расположенные по обеим бокам глотки. Вместе с другими миндалинами (глоточной и язычной) они составляют защитный барьер — первую линию обороны против микробов. Выделяя лимфоциты, миндалины обезвреживают микробы, попадающие в организм. При инфекционных заболеваниях миндалины иногда инфицируются и, реагируя на воспаление, краснеют и отекают, доставляя куда более неприятные ощущения, чем сами микробы.

В случае частых острых воспалений миндалин (ангин) или хронического воспаления (тонзиллита) врачи прибегают к хирургическому лечению — тонзиллэктомии. Это необходимо, потому что, превращаясь в очаг постоянной инфекции, миндалины провоцируют такие серьезные заболевания, как воспаление почек, ревматизм и пр. Если в детстве ты остался без гланд, не переживай, защитные силы твоего организма не ослабли, их функцию взяли на себя оставшиеся миндалины.

НАЛИЧНОЕ

У меня начинают появляться морщины. Их уже две, и мне это не нравится. Что сделать, чтобы они больше не появлялись?

Ты можешь попытаться предотвратить появление морщин, выполняя следующие (не сказать чтобы очень простые) правила.

1. Не загорай на солнце часами.
2. Бросай курить. Если не бросишь, морщины у тебя появятся на 10 лет раньше, чем если бы ты не курил.
3. Носи солнцезащитные очки, лучше с боковыми щитками. С ними тебе не придется щуриться и у наружного угла глаза не появится классическая «гусиная лапка».
4. Накладывай на лицо после бритья немного солнцезащитного крема с УФ-фильтрами.
5. Налегай на фрукты, крупы и овощи. Добавь поливитаминный комплекс с витамином Е и селеном, которые защищают кожу.
6. Спи на спине и не утыкайся лицом в подушку — отпечатки ее складок на лице порождают морщины.
7. Перестань хмуриться, сдвигать и поднимать брови, улыбаться и щуриться. Все мимические упражнения не только не могут устранить морщины, но, напротив, они их создают. Так что лучшая гарантия гладкой кожи — каменное выражение лица.
8. Если тебе неудобно покупать самому себе лифтинговые кремы, устраняющие морщины, можно позаимствовать их втихаря у подружки.

ЭТЮД В БАГРОВЫХ ТОНАХ

Как только я выпиваю бутылку пива или фужер вина, не говоря о чем-нибудь более крепком, как мгновенно мое лицо и глаза становятся красными. Почему это происходит и что можно предпринять?

Алкоголь вообще способствует расширению сосудов и повышению давления — именно в результате этого у злоупотребляющих спиртным лица окрашиваются в «революционный» цвет. Учитывая то, что ты реагируешь на минимальные количества алкоголя, по всей видимости у тебя индивидуальная и часто передаваемая по наследству реакция в виде расширения сосудов кожи на поступление алкоголя. Наиболее часто она отмечается на лице, шее, груди и встречается у блондинов, рыжеволосых, голубоглазых и обладателей веснушек. Причем если у тебя кожа только краснеет, то у некоторых счастливчиков она еще и покрывается багровыми пятнами.

Увы, излечиться от подобной реакции ты не сможешь.

УПАЛ — ОЧНУЛСЯ

В прошлом номере вы написали про обмороки, а вот про то, что делать, если рядом кому-нибудь станет плохо, — нет.

Исправляем свою ошибку, это действительно важный момент.

Если ты увидел, как рядом кто-то побледнел и упал в обморок, приди на помощь:

- ▶уложи человека в горизонтальное положение и слегка приподними его ноги (на 20–30 см), подложив под них, например, сумку;
- ▶расстегни верхние пуговицы на рубашке (да нет, на его рубашке!);
- ▶открой окна и организуй приток свежего воздуха;
- ▶протри ему лицо увлажненным носовым платком.

Не подкладывай ничего под голову, не пытайся напоить упавшего или затолкать в рот таблетку валидола — он может подавится или захлебнуться.

Если в течение 5 минут человек не приходит в сознание, вызывай скорую.

Фото: Bob Penn/MPTV

КАК ПЕРЕСПАТЬ ПО-БЫСТРОМУ?

Иногда мне удается вздремнуть днем во время обеденного перерыва — и каждый раз я просыпаюсь еще более уставшим и разбитым. Можно ли взрослым людям вообще устраивать себе тихий час?

Чувство разбитости появляется тогда, когда ты спишь слишком долго. Для освежающего короткого сна взрослому человеку вполне достаточно 15–30 минут. Потом сон уже переходит в глубокую фазу и все процессы в организме замедляются. Твое тело готово выспаться как следует и воспринимает пробуждение как настоящее издевательство над собой. На это оно может ответить головной болью, подташниванием, дрожащими руками и покраснением глаз.

Если ты хочешь и можешь устраивать себе на работе тихий час, позаботься о следующих условиях:

- ▶Спи в освещенном помещении. Чем темнее комната, тем глубже ты заснешь и тем противнее тебе будет просыпаться.
- ▶Устраивай лежбище там, где периодически ходят люди, звонят телефоны, работает радио: эти помехи опять-таки помешают сну перейти в глубокую фазу.
- ▶Если ты спишь днем — делай это регулярно. Так организм приучится рационально использовать паузу отдыха — и будет брать от нее по максимуму.

Сон от случая к случаю приведет только к сбою твоих биологических ритмов.

НЕ ЖДИ МИЛОСТИ ОТ ПРИРОДЫ

Моя жена скоро рожает. Правда ли, что мы сможем заниматься с ней сексом во время кормления, не предохраняясь? Я слышал, что кормящие матери не могут забеременеть.

Действительно, во время периода лактации (вскармливания) некоторые женщины полностью теряют способность к зачатию. На протяжении многих веков это вообще был практически единственный метод предохранения — поэтому, например, у дворянок обычно было больше детей, чем у крестьянок, — те не могли нанимать кормилиц и поэтому редко рожали ежегодно.

Тем не менее многие женщины могут забеременеть и во время вскармливания ребенка — эта способность, кстати, передается по наследству. Так что лучше будет все-таки предохраняться с помощью контрацептивов.

НАХВАТАЛСЯ...

Я, в общем-то, совершенно не хотел бы знать, кто живет в пропотевших поролоновых ручках тренажеров в моем спортивном зале. Но хотя бы гепатит мне подцепить не грозит?

Риск заразиться гепатитом в спортзале не больше, чем в любом другом общественном месте. Инфицирование гепатитом А происходит при непосредственном контакте с фекалиями больного человека — они могут быть в воде, в которую попадают канализационные стоки, на руках при несоблюдении известных правил гигиены, а, следовательно, и на любых предметах, которых касался больной, — в том числе и на ручках тренажеров.

Другие виды гепатита (В и С) предполагают более тесный контакт с носителем инфекции — вирус передается через кровь и через поврежденные слизистые. Так что этих видов гепатита в спортивном зале можно не бояться. Если ты опасаешься подхватить какую-нибудь другую инфекцию, например, грибковую, — никто не мешает тебе тренироваться в перчатках. Многие так и делают.

Но, вообще-то, в хороших клубах съемные ручки, а также чехлы на скамьях принято регулярно менять и дезинфицировать.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Cerruti Столешников пер., 16/11
Levi's «База-14», Столешников пер., 14
cK Calvin Klein г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Boss Hugo Boss ул. Арбат, 15/43; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13
DIM ул. Б. Якиманка, 39; Маросейка, 15
Chevignon «База-14», Столешников пер., 14; Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2
Gianfranco Ferre г-ца Aurora Marriott Royal, ул. Петровка, 11/20
jbs, Marathon бутик Cezars, Ленинградский пр., 37/6А
Versace Jeans Couture г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Christian Dior Столешников пер., 18
Neuhaus Ленинградский пр., 64, лабораторный корпус МАДИ
Ermenegildo Zegna Кутузовский пр., 31
Alberto Guardiani ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
Hammer «Депо-2000», Новосущевский пер., 6
Nike ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Panerai, Montblanc бутик «Лувр», ул. Кузнецкий мост, 19
Bvlgari бутик Mercury г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Longines «Евротайм», Сретенский б-р, 2
Gillette, Braun сеть магазинов «Техносила»,«М-Видео», «Мир»,«Партия»,«Электрический мир»
Philips сеть магазинов «Техносила»
Panasonic в магазинах «Электроника»
Payot «Пирамида 2000», ул.Тверская, 18; «Рамстор-2», ул. Шереметьевская, 60А
Mades Cosmetics «Для душа и души» Мясницкая, 35; Профсоюзная, 19
Comfort ТЦ «Наутилус», Никольская ул., 25
Винный клуб «У Яра», Ленинградский пр-т, 33
Компания «Рельеф», сеть супермаркетов «Седьмой Континент»; «Азбука Вкуса»; Смоленский Пассаж, «Kalinka-Stockman»
Villeroy & Boch, ул. Смоленская, 10; ул. Наметкина, 3; Малая Сухаревская пл. 2/4

Солнце — как красивая женщина. Если обращаться с ним слишком неосторожно, то можно схлопотать по физиономии. О том

как пользоваться солнцезащитными средствами

рассказывает Майкл Джексон — непревзойденный знаток по части борьбы с загаром.

Совет №1
Не находись слишком долго под прямыми лучами солнца

Я зачем в свое время создал великий хит Moonwalker? Затем, чтобы каждый разумный человек понял: при луне гулять надо, при луне. А насчет того, что при ее свете можно превратиться в чешуйчатого монстра, — так это все мифы, суеверия и художественные образы. Для подобных превращений куда больше подходит дневное светило, столь негативно влияющее на кожные покровы. Нет, на прогулки нужно отправляться по вечерам и чувствовать себя белым человеком.

Совет №2
Наноси средства перед выходом на улицу

Любые солнцезащитные средства нужно использовать заблаговременно. Если ты нанесешь их на лицо уже после того, как солнечные лучи до тебя доберутся, то, считай, ряд чудесных превращений милого лица тебе гарантирован. Что мама родная — тебя даже собственные фанатки могут тогда не признать.

Совет №3
Пользуйся увлажнителями, но избегай воды

Коже нужно достаточно влаги, чтобы она не пересыхала. Но эта влага должна попадать на тело в кремах и лосьонах, а не в чистом виде. Если ты думаешь, что, выйдя из воды на пляж, ты защищен от солнца до тех пор, пока не обсохнешь, то ты крайне заблуждаешься. Чем мокрее твоя кожа, тем легче она может обгореть на солнце — ведь капли воды действуют в этом случае как линзы.

Поэтому мои телохранители никогда и не подпускают ко мне слишком близко моих поклонников. И никто никогда не видел меня в голом виде в бассейне. Причина в обоих случаях одна — я не люблю, когда вокруг разводят сырость.

Совет №4
Пользуйся отбеливателями

От солнца бывают пятна. Которые, между прочим, не только имеют свойство перерождаться во всякие кожные болячки, но и сильно портят твой внешний вид. В борьбе с веснушками и прочими нежелательными потемнениями эпидермиса хорошо помогают экстракты петрушки или череды, настой чистотела и пересадка кожи. Если бы я не пользовался всеми этими замечательными средствами, я давно превратился бы в негра преклонных годов.

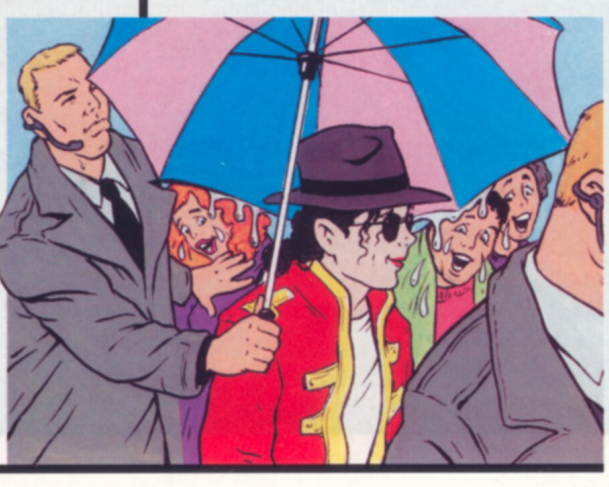


Иллюстрация : Влад Лесников. Фото: East News.

ЕСЛИ ВЫ ПРИВЫКЛИ К БЕЗУПРЕЧНОМУ КАЧЕСТВУ

ЗАКОНЫ АВИАЦИИ

Мир аэронавтики требует профессионального подхода к самым мельчайшим деталям. Тем же принципом мы руководствуемся при создании наручных часов. Наши механизмы, соответствующие самым строгим критериям качества, неизменно получают сертификат хронометра. Это означает, что каждая деталь в наших часах способна выдержать самые серьезные нагрузки.
Никто не попадает в мир авиации случайно.

НАСТОЯЩИЕ BREITLING

Хронограф с автоматическим заводом со знаменитой вращающейся логарифмической шкалой. Профессиональный инструмент пилотов с 1952 года.

Mercury
Official Agent

Тверская, 16,
Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 935-7789.

Кутузовский пр-т, 31,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 249-4363.

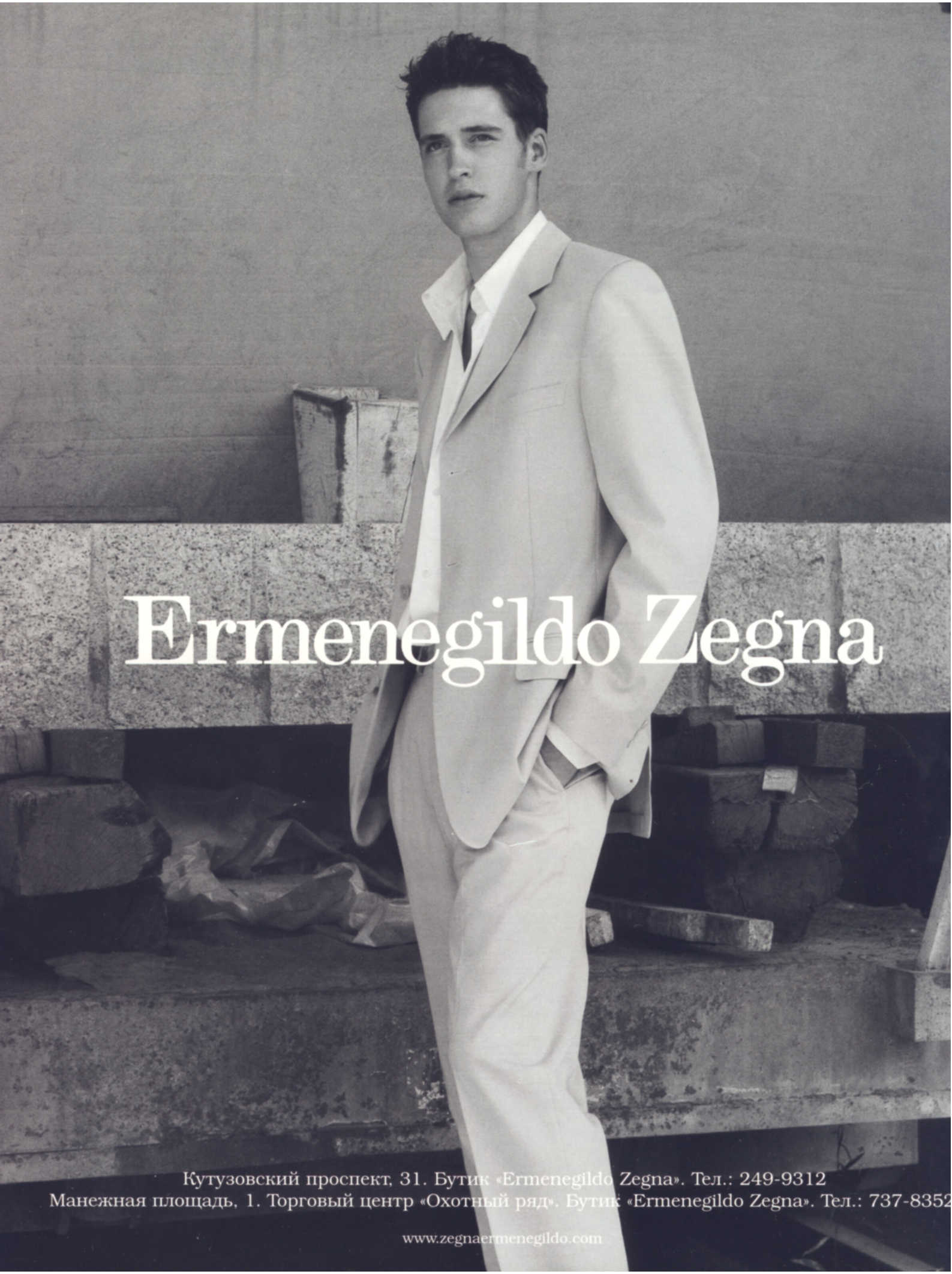
Бережковская наб., 2,
Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 941-8929.

Манежная площадь, 1,
Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 737-8353.

Михайловская, 1/7,
Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury».
С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™
www.breitling.com

BREITLING
1884



Кутузовский проспект, 31. Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 249-9312
Манежная площадь, 1. Торговый центр «Охотный ряд». Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 737-8352

www.zegnaermenegildo.com